گردے کیسے کام کرتے ہیں

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

انسانی جسم میں گردے خون کی صفائی اور کیمیائی اجزا کے توازن کو برقرار رکھنے کے کام کے ساتھ اور بھی کئی کام سرانجام دیتے ہیں۔ انسانی مٹھی کے سائز کے دونوں گردوں سے روزانہ تقریباً 50 گیلن خون گزر کر فلٹر ہوتا ہے۔ جس سے اندازاً آدھا گیلن فالتو مضر اجزا اور پیشاب خارج ہو جاتا ہے۔ جسمانی خلیوں میں روزانہ ہونے والی توڑ پھوڑ کے بعد بننے والے فالتو اجزا بھی خون میں شامل ہو کر گردوں سے فلٹر ہوتے ہیں۔ صفائی کی خاطر خون ہر گردش پر گردوں سے بھی گزرتا ہے۔

گردوں کا اصل کام فلٹر کی طرح صفائی کا ہی ہے۔ جیسے روزانہ گھر کی صفائی کی جاتی ہے۔ اگر کچھ دن صفائی نہ ہو تو کوڑا گھر کے اندر ہی رہ جائے گا۔ اسی طرح جسم کو بھی اپنے فالتو بیکار مادے نکالنے کے لئے ہر وقت صفائی کی ضرورت ہوتی ہے جو گردے ہی کرتے ہیں۔

گردوں کے اندر صفائی کا کام کرنے کے لئے انتہائی باریک نالیاں ''نیفر ون'' ہوتی ہیں۔ ان کی تعداد تین سے دس لاکھ تک ہو سکتی ہے۔ خون کی نالیوں کے سرے ان نیفر ون سے جڑے ہوتے ہیں اور خون کے اجزا نیفر ون میں داخل ہو جاتے ہیں۔ البتہ خون نیفر ون میں نہیں جاتا۔ نیفر ون سے گزرتے ہوئے جسم کو جن اجزا کی ضرورت ہوتی ہے وہ نیفر ون کی جھلی سے واپس خون میں چلے جاتے ہیں۔ بیکار اجزا پانی کے ساتھ پیشاب بن کر گردوں سے باہر نکل جاتے ہیں۔ گردے جسم کے فالتو پانی کو بھی خارج کرتے ہیں اور نمکیات اور دیگر اجزا کے ساتھ پانی کا توازن بھی قائم رکھتے ہیں، خون میں ایسڈ (تیزابیت) کو متوازن رکھتے ہیں۔

گردے ''رینن'' ہارمون بناتے ہیں جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔ گردوں سے ''ایری تھرو پائٹن'' ہارمون بنتا ہے جو ہڈیوں کے گودے کو متحرک کر کے خون کے سرخ ذرات بناتا ہے۔ ایک اور ہارمون ''کیلسی ٹرال'' بناتے ہیں جو وٹامن ڈی کو فعال شکل دیتا ہے تاکہ جسم میں کیلشیم کو روک سکے۔ گردوں میں خرابی کے بعد یہ تینوں ہارمون بھی بننا کم ہو جاتے ہیں یا بند ہو جاتے ہیں اس لیے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے، خون کی کمی ہو جاتی ہے، وٹامن ڈی اور کیلشیم کم ہو جاتے ہیں، ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں، ایسڈ بڑھ جانے سے غنودگی تھکن اور سستی ہو جاتی ہے۔

صحت مند شخص کے جسم میں گردے سو فیصد کام کرتے ہیں۔ اگر پچاس فیصد بھی کام کرتے رہیں تو صحت پر کوئی خاطر خواہ فرق نہیں پڑتا جیسا کہ ایک گردہ عطیہ کرنے سے احتیاط کے ساتھ باقی زندگی گزر سکتی ہے۔ لیکن اگر گردے چالیس فیصد سے کم کام کریں تو گردوں کی خرابی کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔ اگر گردے پندرہ فیصد سے کم کام کریں تو ڈائلسز کی ضرورت پڑتی ہے۔

گردوں کو خراب کرنے والی بیماریاں زیادہ تر ''نیفر ون'' کو ہی خراب کرتی ہیں۔ جس سے نیفر ون کے کام کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔

گردوں کو بتدریج خراب کرنے والے امراض میں ذیابیطس سرفہرست ہے۔ کنٹرول میں نہ رہنے والا بلڈ پریشر بھی گردوں کو خراب کرتا ہے۔ ان کے علاوہ درد کم کرنے والی ادویات کا بہت زیادہ استعمال، بیکٹیریا یا وائرس فنکس انفیکشن، پتھری بھی گردے خراب ہونے کی وجہ بنتے ہیں۔

☆☆☆

گیسٹروسکوپی

گیسٹروسکوپی ایک ایسا ٹیسٹ ہے جس میں خوراک کی نالی، معدے اور چھوٹی آنت کے پہلے حصے ڈیوڈینڈم کا اندرونی معائنہ کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے اینڈوسکوپ کا آلہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اس لیے اس ٹیسٹ کو اکثر اینڈوسکوپی بھی کہا جاتا ہے۔ اینڈوسکوپ ایک باریک پلاسٹک کی لچکدار ٹیوب ہے جس کے آگے بہت چھوٹا کیمرہ لگا ہوتا ہے۔ ٹیوب یا نالی منہ کے ذریعے اندر داخل کی جاتی ہے۔ یہ تاثر غلط ہے کہ نالی ناک سے داخل کی جاتی ہے۔ منہ سے داخل کرنے کے بعد آہستہ آہستہ آگے دھکیلا جاتا ہے۔ خوراک کی نالی معدے اور پھر چھوٹی آنت کے پہلے حصے تک اندرونی حالت کا معائنہ کیا جاسکتا ہے۔ نالی کے کیمرے کے باعث ڈاکٹر براہ راست بھی اندرونی سطح دیکھ سکتا ہے اور اسے ٹی وی سکرین پر بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ کیمرہ کے ساتھ ایک لائٹ بھی موجود ہوتی ہے جو اندرونی سطح کو روشن کرتی ہے۔ اور اسی باعث اسے دیکھا جاسکتا ہے۔ اس نالی میں اتنی گنجائش ہوتی ہے کہ اس کے اندر کوئی اور باریک آلہ تار کے ذریعے داخل کیا جاسکے۔ مثلاً اگر ڈاکٹر کو معائنہ کے دوران اندرونی حصے میں کوئی خرابی نظر آئے یا کوئی ٹیومر یا زخم ہو تو ایک باریک آلے کے ذریعے اس کی بائی آپسی کی خاطر تھوڑا مواد حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح اندرونی زخموں، رستے ہوئے خون کو بند کرنے کیلئے اسی نالی کے ذریعے انجکشن لگایا جاسکتا ہے۔

گیسٹروسکوپی عموماً ایسے افراد میں کی جاتی ہے جنہیں السر کا خدشہ ہے، ادویات کے ذریعے، بدہضمی، معدے کی دوسری علامات یا درد کنٹرول نہ ہوتا ہو، بار بار قے متلی ہو اور دوا سے نہ رکے، کھانے نگلنے میں دشواری ہو یا معدے خوراک کی نالی کا ایسا مسئلہ جو عام طبی معائنے سے تشخیص نہ ہو سکے۔ ان میں السر، ٹیومر کینسر جیسے مسائل بھی شامل ہیں۔

گیسٹروسکوپی ٹیسٹ کیلئے مریض کو بے ہوش نہیں کیا جاتا بلکہ ٹیسٹ سے کچھ دیر پہلے سن کرنے کی خاطر دوا پلادی جاتی ہے۔ اس سے زبان حلق سن ہو جاتا ہے اور نالی گزارتے تکلیف کم ہو جاتی ہے مریض کو سیدھا لٹا کر نالی کے سرے کو پانی کے گھونٹ کی طرح نگلنے کیلئے کیا جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ اسے آگے کی طرف دھکیلا جاتا ہے۔ مریض ٹیسٹ کے بعد پانچ چھ گھنٹے تک سوائے پانی کے چند گھونٹ کے اور کچھ نہ لے تو بہتر ہے۔ ٹیسٹ کے بعد مریض باآسانی گھر جاسکتا ہے اور رپورٹ اسی وقت بتادی جاتی ہے البتہ بائی آپسی کی رپورٹ ملنے میں کئی دن لگ سکتے ہیں۔

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران

Drnosheen786@hotmail.com

یہ ٹیسٹ صرف ماہر ڈاکٹر ہی کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے خصوصی تربیت لی جاتی ہے۔ ٹیسٹ اگرچہ بہت زیادہ تکلیف دہ نہیں ہوتا لیکن اکثر مریضوں کو ٹیسٹ کروانے کے دوران کافی دقت محسوس ہوتی ہے۔ کئی ایک کو حلق میں خارش یا خراش ہو جاتی ہے۔ دانتوں یا مسوڑھوں پر سوج ہو جاتی ہے، زبان پر خراش آجاتی ہے، ڈاکٹر تجربہ کار نہ ہو تو گیسٹروسکوپی نالی کے باعث خوراک کی نالی یا معدے میں زخم آسکتے ہیں جن سے خون جاری ہو جاتا ہے۔

یہ ٹیسٹ صرف منہ حلق خوراک کی نالی معدے اور ڈیوڈینم کا معائنہ یا بائی آپسی کر سکتا ہے یا ان حصوں میں کوئی اور عمل کر سکتا ہے۔ اس کے ذریعے پتے جگر یا لبلبے کو نہیں دیکھا جاسکتا۔

☆☆☆

چہرے کا تشنج

چہرے کا تشنج، چہرے کا عصبی درد، درد ابرو، تمام ایک ہی مرض ''ٹرائی جیمی نل نیورلجیا'' TRIGEMINAL NEURALGIA کے نام ہیں۔ جسے ''ٹی این'' بھی کہا جاتا ہے۔ اس درد میں مریض کے چہرے کے ایک جانب شدید درد اٹھتا ہے۔ بالکل ایسے جیسے ایک طرف کرنٹ لگا ہو، یا ٹیس پڑی ہو یا کسی نے چھری سے کاٹ دیا ہو۔ یہ درد وقفے وقفے سے اٹھتا ہے اور لگاتار نہیں رہتا۔ ابتداء میں لوگ اسے دانت یا کان کا درد بھی سمجھ لیتے ہیں۔ یہ درد اکثر کان سے دانت یا جبڑے کے درمیان چہرے کے حصے پر ہوتا ہے۔ یہ مرض عموماً 50 سال سے زائد عمر کے افراد میں ہوتا ہے۔ عورتوں میں اس کی شرح زیادہ ہے۔ اگر 30 سے کم کے کسی شخص کو ایسی علامات کے ساتھ درد ہو تو اس میں اعصابی نظام کے دوسرے امراض کی چھان بین بھی کرنا چاہیے۔

''ٹرائی جیمینل نرو'' دماغ سے نکلنے والی پانچویں بڑی نس ہے۔ یہ نس دباؤ پریشر حرارت اور درد کے لیے خاصی حساسیت رکھتی ہے۔ یہ چہرے جبڑے کی حساسیت اور چبانے کے سگنل کو دماغ تک لے جاتی اور واپس لاتی ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ نس کا وہ حصہ جو دماغ سے باہر ہے اور چہرے تک پھیلا ہوتا ہے کسی باعث دباؤ میں آجاتا ہے یا اس پر پریشر پڑتا ہے جس کے باعث وقفے وقفے سے ایسا درد اٹھتا ہے۔ جیسا کہ چوٹ لگنے، دانت میں کیڑا لگنے، دانت خراب ہونے، دانت کیلئے غلط انجکشن لگ جانے، گلے کے پچھلے حصے میں گلٹی بننے سے اس نس پر پریشر پڑ جاتا ہے۔ ایک اور وجہ نسوں کے گرد پائی جانے والی حفاظتی جھلی کی خرابی ہے جسے ''ملٹی پل سکلر یروسز'' کہا جاتا ہے۔

ٹی این کا درد وقفے وقفے سے دن یا رات میں کئی بار اٹھتا ہے۔ مریض کے مطابق اس کے چہرے پر ایک خاص مقام ہے جس کے چھیڑے جانے پر درد شروع ہو جاتا ہے۔ دانت صاف کرنے، خارش کرنے، تیز ہوا، کوئی چیز لگنے، چبانے، تیز گرمی یا تیز سردی لگنے، زیادہ منہ کھولنے، اونچا بولنے، اونچی آواز سن لینے، یا ایسی کسی معمولی بات پر بھی درد چھڑ جاتا ہے۔ درد کی نوعیت میں مریض کو پہلے چہرے کے ایک طرف بار بار ہلکے جھٹکے لگنے، یا تشنج جیسی علامت کا احساس ہوتا ہے۔ پھر یہ درد کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ''ٹرائی جیمینل نس'' چہرے پر چار طرح پھیلتی ہے یا تین شاخیں بناتی ہے۔ کان سے آنکھ کے ساتھ کا حصہ، گال کی ہڈی، ناک، اوپر کا ہونٹ، اوپر کے جبڑے کا حصہ، گال کا نچلا، جبڑے کا نچلا، نچلے ہونٹ کا حصہ شامل ہیں۔ درمیانی شاخ کا درد سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ ٹی این کی تشخیص زیادہ تر مریض کی بتائی جانے والی علامات پر ہی کر لی جاتی ہے۔ اسے ختم کرنے کیلئے عام درد کشا ادویات کارآمد نہیں ہوتی بلکہ اس کیلئے خاص ادویات لینا پڑتی ہیں۔ قابل ذکر اور محفوظ ترین TEGRETOL ہے۔ دیگر میں BACLOFEN اور CARBA MAZEPINE شامل ہیں۔ ہر دوا کی خوراک مریض کے درد کی شدت کے مطابق طے کی جاتی ہے البتہ اسے لگاتار لینا ضروری ہے۔ شدید درد کی صورت میں مریض کو ''نروبلاک انجکشن لگایا جاسکتا ہے۔'' اور اگر یہ دونوں طریقے کارگر نہ ہوں تو آپریشن کے ذریعے نس کو بند کیا جاتا ہے اس پر ہا پریشر ختم کیا جاتا ہے۔

☆☆☆

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

خوشبو سے علاج

خوشبو سے علاج کو ایرو ماتھراپی کہا جاتا ہے۔ خوشبو نہ صرف مزاج کو خوشگوار بناتی ہے بلکہ کئی جسمانی تکالیف سے مسائل کو کم کرنے میں بھی مددگار ہے۔ سائنسی بنیادوں پر خوشبو کے اثرات اور استعمال کی تصدیق اور تائید کی جاتی ہے۔ اس کا اندازہ اس بات سے لگائیں کہ کمرے یا گھر میں کسی خاص خوشبو کا ایئر فریشنر سپرے کریں تو موڈ میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ کافور یا دوسری کئی طرح کی خوشبو تیل اور پتیوں کی صورت بھی ملتی ہیں جنہیں جلایا جاتا ہے یا کمروں میں ان کی ''دھونی'' دی جاتی ہے۔ دھونی دینے کا یہ قدیم طریقہ ایرو ماتھراپی کی ہی ایک قسم ہے۔

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

خوشبو صرف پھولوں سے ہی نہیں بلکہ پودے کے مختلف حصوں مثلاً چھال، تنے، جڑ، پتیوں سے بھی حاصل ہوتی ہے۔ ایرو ماتھراپی میں خوشبو کو صرف سونگھا ہی نہیں جاتا بلکہ اس کے تیل مختلف طریقوں سے استعمال کیے جاتے ہیں۔ تیل لگانے، مساج کرنے یا ان کی خوشبو ناک میں داخل ہونے سے پٹھوں، ہڈیوں پر اپنا اثر دکھاتی ہے اور دماغ کے ذریعے اعصابی نظام کو بہتر بناتی ہے۔ ایرو ماتھراپی میں زیادہ تر نفسیاتی تناؤ، ڈپریشن، موڈ کی بہتری، جسمانی درد کا علاج کیا جاتا ہے۔ خوشبو کے اثرات مختلف طریقوں سے مرتب ہوتے ہیں۔ مختلف خوشبوؤں اور مختلف پودوں کی خوشبو کے اثرات مختلف ہوتے ہیں۔ خوشبو کے ناک میں پہنچنے کے بعد ناک کے اندرونی اعضاء اور نسیں متحرک ہو جاتی ہیں اور اعصابی نظام کے ذریعے دماغ تک اس کا پیغام پہنچ جاتا ہے۔ خوشبو کے مالیکیولز دماغی خلیوں میں احساسات اور جذبات کو متحرک کرتے ہیں مثلاً ''لیونڈر'' کی خوشبو دماغ کو سکون دیتی ہے جیسے نیند کی گولی اثر کرتی ہے۔ لیونڈر آئل کا کنسٹیشن گردن پر مساج سکون دیتا ہے اور نیند آ جاتی ہے رات کو کمرے میں لیونڈر کی خوشبو آرام دہ نیند دیتی ہے۔ ایرو ماتھراپی کے ماہرین کے مطابق پودوں سے حاصل کیے گئے تیل مختلف طریقوں سے استعمال ہوتے ہیں جیسا کہ جلد پر مساج، سونگھنے، کمرے میں خوشبو جلانے، نہانے کے پانی میں شامل کرنے۔ یہ دماغ کو سکون دیتے ہیں۔ نفسیاتی اور ذہنی مسائل کو دور کرتے ہیں جلد کی حفاظت کرتے ہیں، بال گرنے سے روکتے ہیں، بے چینی اضطراب کم کرتے ہیں، قبض اور نظام ہضم کو درست کرتے ہیں، جسمانی درد دور کرتے ہیں، چنبل کا علاج کرتے ہیں، جراثیم کو مارتے ہیں۔

دنیا بھر میں ایرو ماتھراپی سے ایسے مسائل کا حل تلاش کیا جاتا ہے اور انہیں اپنایا جا رہا ہے چند آئل جو عموماً استعمال کیے جاتے ہیں ان میں لیونڈر آئل ذہنی تناؤ، ڈپریشن، نیند کی کمی کے لئے استعمال ہوتا ہے، لیمن گراس بدہضمی، چہرے کی ایکنی، جسمانی درد، پسینہ کی زیادتی کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ لیموں پیروں کی سوزش، پیروں میں فنگس انفیکشن، جسم پر موکے رنگت اور جلد کے نکھار، پیروں، ٹانگوں پر پھولی ہوئی رگوں سے تکلیف میں کمی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تلسی کا تیل سانس کی تکلیف، زکام سردی، تھکن، آرتھرائٹس، جانور کے کاٹے ڈنگ، مچھروں سے حفاظت سائی نس کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تیج پات بالوں کی خشکی، اعصابی دردیں، خون کی بہتر گردش، پٹھوں کے کھنچاؤ، ہاتھ پاؤں میں سوئیاں چبھنا جیسے مسائل کے حل کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ سبز الائچی کا تیل بھوک کی کمی، پیٹ درد، منہ کی بدبو دور کرنے کے لئے ہے۔ دار چینی قبض، پٹھوں کا درد، تھکن دور کرنے کے لئے ہے۔

☆☆☆

ذیابیطس اور نیوروپیتھی

نیوروپیتھی اعصابی نظام کا نقصان ہے یعنی دماغ، نسوں میں ہونے والی خرابی نیوروپیتھی کہلاتی ہے۔ اس تکلیف میں دماغ سے نسوں (NERVES) اور پھر نسوں کے درمیان سگنل بھیجنے یا پیغام رسانی میں کمی اور سستی ہو جاتی ہے۔ دماغ سے براہ راست نسوں اور دماغ سے حرام مغز کے ذریعے نسوں کو سگنل جاتے اور آتے ہیں۔



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

نسوں کا یہ نیٹ ورک تمام جسم کے ہر حصے تک جاتا ہے اسی لیے جسم کے کسی بھی بیرونی یا اندرونی حصے میں ہونے والی حرکت، یا چوٹ اور اس کے ردعمل کیلئے دماغ سے ہر وقت سگنل جاری ہوتے ہیں۔

نیوروپیتھی کی کیفیت ذیابیطس میں بہت عام ہے کیونکہ ذیابیطس کے مریضوں میں خاص کر وہ جنہیں بہت لمبے عرصے سے مرض ہو یا وہ جن میں ذیابیطس کنٹرول اچھا نہ ہو خون کی نالیاں پوری طرح سے خلیوں اور نسوں کی آکسیجن اور غذائیت نہیں پہنچا سکتیں اس لیے نسوں کی سگنل آگے بھیجنے کی اہلیت بھی کم ہو جاتی ہے۔

نیوروپیتھی سے پیروں، ٹانگوں، ہاتھوں میں بے حسی کی کیفیت ہو جاتی ہے۔ ہاتھوں، پیروں میں سردی، گرمی محسوس کرنے کی حس کم ہو جاتی ہے کیونکہ دماغ سے سب سے دور ہونے والے مقامات میں پیر ہیں اس لیے نیوروپیتھی سب سے پہلے پیروں میں ہوتی ہے پھر بڑھتے ہوئے ٹانگوں تک آ جاتی ہے۔ نیوروپیتھی کے باعث جسم کے پٹھے کمزور پڑ جاتے ہیں۔ معدہ خالی ہونے میں زیادہ وقت لیتا ہے جس سے معدہ میں متلی، قے، پیٹ پھولنا، ڈکار، قبض، بے آرامی رہتی ہے۔ مثانہ میں کنٹرول کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ پیشاب کرنے کے بعد بھی حاجت محسوس ہوتی رہتی ہے۔ اچانک بستر یا کرسی سے کھڑے ہوں تو سر چکرا جاتا ہے یا کمزوری ہوتی ہے۔ بلڈ پریشر لو ہو سکتا ہے۔ پیروں اور ٹانگوں پر پسینہ کم آتا ہے جس سے یہ جگہیں خشک ہو جاتی اور بعض اوقات خارش ہو سکتی ہے۔ رفتہ رفتہ نسوں کی بے حسی درد کی شکل اختیار کر جاتی ہے ایسا ہونے لگے تو یہ ذیابیطس کی ایک پیچیدگی کی ابتداء ہے۔

علاج کیلئے لازمی شوگر کنٹرول کریں۔ پیروں کو صاف رکھیں، پیروں کی ورزش یا واک کریں کیونکہ اس سے پیروں اور ٹانگوں کو خون کی گردش بہتر ہوگی اور نسیں بہتر کام کریں گی۔ روزانہ رات نیم گرم پانی کے ٹب میں پیر ڈبو کر بیٹھیں اس سے بھی خون کی گردش بہتر ہوگی اور درد کو آرام آئے گا۔ وٹامن B.6 اور B.12 کی گولیاں دو سے تین ماہ روزانہ لیں۔

☆☆☆

فزیکل تھراپی

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

8 ستمبر کو دنیا بھر میں فزیکل تھراپی کا دن منایا جاتا ہے ،اس کا مقصد فزیکل تھراپی کی افادیت اور ضرورت کے بارے لوگوں کو آگاہ کرنا ہے، فزیکل تھراپی فزیوتھراپی کا ہی ایک اہم شعبہ ہے جس میں مساج، ورزش، ہیٹنگ یا گرمائش، الٹراساؤنڈ ویوز، اور ایسے کئی دوسرے طریقوں سے جسمانی امراض کا علاج کیا جاتا ہے ،فزیوتھراپی نہ صرف ہڈیوں جوڑوں پٹھوں کی تکلیف ، سوزش ، چوٹ ، آپریشن کے بعد اعضاء کی بحالی کیلئے مقبول ہے بلکہ نیوروسرجری، پھیپھڑوں ، دل کی سرجری کے بعد بھی مریضوں کو فزیوتھراپی کی ہدایت کی جاتی ہے، فزیوتھراپی کی ابتداء بقراط کے وقت سے ہی ہوگئی تھی، جہاں مریضوں کو آرام دینے کیلئے مساج، مالش اور گرم پانی کا استعمال کیا جاتا تھا، جدید فزیوتھراپی میں مساج، ہاتھوں سے پریشر، بجلی، الٹراساؤنڈ ویوز، ہیٹ اور کولڈ پیڈ، گرم پانی ورزش جیسے تمام طریقوں کو استعمال کیا جاتا ہے، بعض اوقات سانس کے مرض میں مبتلا مریضوں کو بھی فزیکل تھراپی کا کہا جاتا ہے ، ایسے مریضوں میں سینے کی فزیوتھراپی کی جاتی ہے، جس سے انکو سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے، کئی اعصابی اور دماغی بیماریوں کیلئے مخصوص فزیکل تھراپی موجود ہے جیسا کہ لقوہ، فالج ، پارکنسز ڈیزیز، ملٹی پل سکیروسز، پیدائشی دماغی کمزوری، کئی ممالک میں آکوپنکچر بھی فزیوتھراپی کا ہی حصہ تصور کیا جاتا ہے ، اور کئی فزیوتھراپسٹ دیگر طریقوں کے علاوہ آکوپنکچر اور کائروپریکٹس بھی کرتے ہیں۔

گردن ، کندھوں ، کمر اور جوڑوں میں درد کیلئے بھی فزیوتھراپی کا سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے، بعض اوقات تکلیف ہڈیوں یا جوڑوں میں کسی نس کے دب جانے کے باعث ہوتی ہے، ایسی تکلیف میں جسم کا کوئی حصہ خاص کر بازو یا ٹانگ سن رہتا ہے ، سوئیاں چبھتی محسوس ہوتی ہیں ، بے جان محسوس ہوتا ہے اور درد ہوتا ہے ، ایسے میں اگر سوزش ہو ٹھنڈا کپڑا برف یا کولڈ پیڈ رکھیں ، اگر صرف درد ہو سوزش نہ ہو تو گرم کپڑا ہیٹ پیڈ رکھیں ، شدید درد کی حالت میں فزیوتھراپی نہیں کی جاتی بلکہ ادویات کے ذریعے کچھ دن میں درد اور سوزش کم کر کے پھر فزیوتھراپی شروع کی جاتی ہے، فروزن شولڈر، ہشیاٹیکا، گھٹنوں کے درد، گردن کے درد اور لقوہ میں فزیو تھراپی سے دو سے تین ہفتے میں ہی کافی افاقہ ہوتا ہے۔

جیسا کہ اب کئی فزیوتھراپسٹ دوسرے طریقوں کے ساتھ آکوپنکچر، ریفلیکس سولوجی ، پریشر تھراپی اور کائٹوپراکٹس بھی کرتے ہیں ، ان طریقوں سے پرانے درد کو بھی کسی حد تک پڑ جاتا ہے، یہ قدیم چینی طریقہ علاج ہیں جو اب کئی ممالک میں فزیوتھراپی میں شامل کر لئے گئے ہیں، ان کے مطابق جسم میں ایسے کئی پوائنٹس یا مقامات ہیں جن پر ہاتھوں کے ذریعے پریشر دینے ، مساج کریں، آکوپنکچر کرنے ، ہیٹ لگانے یا معمولی بجلی لگانے سے یہ پوائنٹ ایکٹو ہوتے ہیں، ان مقامات پر موجود نہیں جسم کے اندرونی حصوں اور اعضاء تک پیغام رسانی کرتی ہیں جس سے کیمیکل کم یا زیادہ ہوتے ہیں، اور مناسب مطلوبہ مقدار میں آجاتے ہیں، اور تکلیف کم ہو جاتی ہے، اس کیلئے خاص طور پر ہتھیلی اور پیر کے تلوے پر ایسے پوائنٹس کا روزانہ مساج کیا جاتا ہے اور پریشر دیا جاتا ہے جس سے آہستہ آہستہ اندرونی اعضاء اور نظام میں بہتری آتی ہے۔

کھیرا

دنیا میں سب سے زیادہ کھیرا چین میں اگایا جاتا ہے۔ غذائی اجزا میں 90 فیصد پانی کی مقدار کے ساتھ کھیرا گرمی کے موسم میں بہترین غذا ہے۔ ایک کھیرے میں تقریباً 16 کیلوریز ہیں۔ کھیرے میں قابل ذکر وٹامن صرف ایک ہے جو وٹامن کے 'K' ہے۔ جس کی مقدار 16 مائیکروگرام ہے۔ یعنی روزانہ ضرورت کا تقریباً 16 فیصد صرف ایک کھیرا کھانے سے حاصل ہو جاتا ہے۔ دوسری وٹامن بہت کم مقدار میں ہیں لیکن وٹامن بی 2، بی 6، بی 1، بی 9، وٹامن سی، میگنیشیم، مینگنیز، کیلشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، زنک، آئرن، فلورائیڈ کی روزانہ ضرورت کی مقدار پائی جاتی ہے۔

غذائی ماہرین کی تحقیق ثابت کرتی ہے کہ کھیرا میں کئی ایسے اجزا ہیں جو جسمانی صحت کے لئے بہت مفید مانے جاتے ہیں۔ جیسا کہ "لاگنین" نامی ایک عنصر دل اور شریانوں کے امراض سے بچاؤ، کچھ اقسام کے کینسر سے بچاؤ (جیسا کہ چھاتی، بچہ دانی، پراسٹیٹ) میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ کیوکربیٹاسن نامی عنصر جسم میں ٹیومر اور کینسر کے خلیوں کو بننے سے روکتا ہے۔ خاص کر خواتین میں ہارمون ایسٹروجن کی زیادتی کے باعث بننے والے کینسر کو روکنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

کھیرے میں پائے جانے والے غذائی اجزا خون سے فاضل اور زہریلے مادوں کو صاف کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔ بعض اوقات ایسے زہریلے مادے جسم میں کسی ایک جگہ متواتر اکھٹا ہونے سے اس جگہ ٹیومر یا کینسر بن سکتا ہے۔ ایسے مادوں کی مستقل صفائی اور جسم سے اخراج ضروری ہے۔ غذاؤں میں پائے جانے والے قدرتی اینٹی آکسیڈنٹ اجزا ایسا کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں جن میں سے ایک کھیرا ہے۔

تازہ کھیرے کی ایک اور خوبی جسم سے سوزش پیدا کرنے والے زہریلے مادوں کو ختم کرنا بھی ہے۔ اس کے استعمال سے جوڑوں کی سوزش، جلد کی خشکی، جلن، خارش، آنکھوں کی سوزش، خشکی ختم ہوتی ہے، جسم میں پانی کی کمی پوری ہوتی ہے۔ کھیرا اور کھجور ایسے افراد کے لئے بہترین غذا ہے جن کا خون پتلا ہو یا جنہیں خون بہہ جانے کا مرض ہو جیسا کہ ہیموفیلیا۔

☆☆☆☆☆☆☆

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران

Drnosheen786@hotmail.com

DISPOSABLE بوتلوں کو
دوبارہ استعمال کرنے کے نقصانات

کیا آپ کو معلوم ہے کہ مارکیٹ میں فروخت ہونے والے منرل واٹر، کاربونیٹڈ ڈرنکس اور دیگر مشروبات کی پلاسٹک بوتلوں کے دوبارہ استعمال سے پلاسٹک میں موجود ایک کیمیکل BPA یعنی Bisphenol A پانی میں منتقل ہو جاتا ہے۔ Bisphenol A کیمیکل انسانی جسم میں سرطان اور قلبی امراض کا باعث بنتا ہے۔ ان حقائق کے پیش نظر عوام الناس کی بہتر صحت کو یقینی بنانے کی غرض سے عوام الناس کو ہدایت کی جاتی ہے کہ منرل/ ڈرنکنگ واٹر اور کاربونیٹڈ ڈرنکس کی پلاسٹک بوتلوں کو ایک مرتبہ استعمال کے بعد چھید کر کے ضائع کر دیں تاکہ ان کے دوبارہ استعمال کی روک تھام ہو سکے اور گھریلو استعمال کیلئے صرف اور صرف شیشے یا Re-Useable food grade پلاسٹک بوتلوں کا استعمال کریں۔ مزید برآں پلاسٹک کی بوتلوں کو دھوپ اور گرمی سے بچائیں کیونکہ دھوپ اور گرمی میں درجہ حرارت زیادہ ہونے کی وجہ سے Bisphenol A کے حل پذیر ہونے کا کیمیائی عمل تیز ہو جاتا ہے۔

IPL-17185

ڈائریکٹر جنرل پنجاب فوڈ اتھارٹی

C-83 نیو مسلم ٹاؤن لاہور رابطہ نمبر: 0423-99330092

عید قربان کے موقع پر گوشت کے پکوان میں زیادہ مرچ مصالحہ جات سے پرہیز کریں: ڈاکٹر رانا عبدالجبار

گگومنڈی (نمائندہ خبریں) گوشت کا ضرورت سے زیادہ استعمال امراض کا سبب بن سکتا ہے۔ عید قربان کے موقع پر گوشت ضرور کھائیں لیکن اس ضمن میں اعتدال اور احتیاطی تدابیر کو بھی ملحوظ خاطر رکھیں۔ گوشت کے پکوان میں زیادہ مرچ مصالحہ جات سے پرہیز کریں۔ ان خیالات کا اظہار سابق میڈیکل آفیسر انچارج بلال سرجیکل گگو ڈاکٹر رانا عبدالجبار نے انجمن تاجران اور پریس کلب کے عہدیداران صدر انجمن تاجران چودھری نصراللہ جٹ، صدر پریس کلب ارشد علی سلیمی، جنرل سیکرٹری غلام سرور قادری و دیگر سے خصوصی میٹنگ میں گفتگو کرتے ہوئے کیا۔ انہوں نے کہا کہ جوڑوں کے درد اور بلڈ پریشر، شوگر کے مریض گوشت کا استعمال کم کریں یورک ایسڈ کی زیادتی اور گردوں کے مریض گوشت کا استعمال اپنے معالج کے مشورہ سے کریں خصوصا دل کے مریض گردہ کلیجی اور چربی والا گوشت استعمال نہ کریں۔

باڈی بلڈنگ اور سٹیرائڈز

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران

Drnosheen786@hotmail.com

نئے اور نوجوان کھلاڑیوں کا سپورٹس اور باڈی بلڈنگ کے دوران جسم کے پٹھوں کو مضبوط کرنے اور طاقت بڑھانے کی خاطر ادویات کا استعمال کرنا کوئی نئی بات نہیں۔ اس مقصد کے لیے بازار میں کھلے عام ایسی ادویات مل جاتی ہیں جن پر خاص طور پر باڈی بلڈنگ سپلیمنٹ لکھا ہوتا ہے۔ لمحہ فکریہ یہ ہے کہ تمام سپلیمنٹ صحت کے لیے محفوظ نہیں ہیں۔ گوجرانوالہ اور نواح میں پچھلے کچھ عرصے کے دوران کئی نوجوان باڈی بلڈرز کی اموات ہوئی جن کی وجہ اچانک ہارٹ اٹیک بتائی جاتی ہے۔

باڈی بلڈنگ یا جم جانے والے نوجوانوں کو اپنا جسم مضبوط بنانے کا جنون ہوتا ہے۔ ان میں سے کئی آگے چل کر اسے پروفیشن کے طور پر اپنانے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ جم ٹریننگ کے ساتھ بہترین خوراک لازمی ہے۔ بدقسمتی سے وہ نوجوان جو روزانہ گوشت دودھ پھل جیسی مہنگی خوراک نہیں لے سکتے یا نہیں لینا چاہتے یا جلد از جلد اپنا جسم باڈی بلڈرز جیسا بنانا چاہتے ہیں۔ وہ مسلز بلڈنگ سپلیمنٹ کا سہارا لیتے ہیں اور ایسے میں کسی معیاری سپلیمنٹ کے بجائے مضر یا غیر معیاری دوا یا جلد فائدے کے لئے مضر خطرناک خوراک لینے سے بھی گریز نہیں کرتے۔

مسلز بلڈنگ کے لیے سب سے زیادہ "اینا بولک سٹیرائڈ" "ANABOLIC STEROID" کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ "ہیومن گروتھ ہارمون HGH، انسولین، اور پیشاب آور دوا DIURETIC بھی لی جاتی ہیں۔ ان کا مقصد کم سے کم وقت میں جسم کے پٹھوں کو مضبوط کرنا اور ان کا MASS بڑھانا ہے لیکن جسم سے چربی کم کرنا ہے۔ دنیا میں کئی ایسی مثالیں موجود ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ نوجوان لڑکوں نے بہت کم عرصے میں ان ادویات کی مدد سے اپنے جسم کو باڈی بلڈنگ کے قابل بنایا یا باڈی بلڈرز جیسا بنایا۔ لیکن یہ بھی ثابت ہوا کہ کم عرصے میں بہترین نتائج حاصل کرنے والے ان نوجوانوں میں جگر یا گردے کی خرابی کے علاوہ نوجوانی میں ہی ہارٹ اٹیک کا شدید خطرہ ہوتا ہے۔

جم جا کر فٹ رہنے کے لیے ورزش کرنا بہت اچھی عادت ہے۔ لیکن باڈی بلڈر جیسا جسم بنانے کا جنون ایسی ادویات کے استعمال پر مجبور کر دیتا ہے۔ اگرچہ پاکستان باڈی بلڈنگ فیڈریشن نے تمام ہیلتھ کلب اور باڈی بلڈنگ جم پر ادویات کے استعمال کو ممنوع قرار دیا ہے لیکن یہ ممکن نہیں کہ یہاں ٹریننگ کرنے والے تمام جوانوں کا مہنگا ڈوپ ٹیسٹ ہو سکے والدین اپنے طور پر جم جانے والے بچوں اور ان کے جم اور کلب پر نظر رکھیں کہ وہاں ایسی ادویات مہیا کی جا رہی ہیں یا نہیں اور کیا ان کا بچہ کسی ایسی دوا کا استعمال تو نہیں کر رہا۔

☆☆☆ ڈائیلسز ☆☆☆

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران

Drnosheen786@hotmail.com

گردوں کا کام جسم کے فاضل مادوں کو خون سے الگ کر کے جسم سے خارج کرتا ہے۔ جب گردے کام کرنا چھوڑ دیں تو اس عمل کیلئے ڈائیلسز مشین کا سہارا لینا پڑتا ہے یہ مشین مصنوعی گردہ ہے جو خون کو فاضل فالتو مادوں سے صاف کر دیتی ہے اگر ایسا نہ کیا جاتے تو مریض کی جان جاسکتی ہے۔

ڈائیلسز دو طرح کا ہوتا ہے۔ پیرا ٹونیل ڈائیلسز (PD) جس میں فاضل مواد کو پیٹ کے ذریعے نکالا جاتا ہے۔ سرجری کے ذریعے پیٹ میں ایک نالی لگائی جاتی ہے۔ اس سے دو لیٹر تک ڈائیلسز مائع یا پانی پیٹ میں داخل کیا جاتا ہے۔ اس سے ہر چھ گھنٹہ بعد زہریلا مادہ نکالا جاتا ہے۔ مستقل ڈائیلسز کروانے والے مریض ڈاکٹر سے سیکھنے کے بعد اس عمل کو گھر پر بھی کروا سکتے ہیں۔ البتہ اس کیلئے ٹریننگ اور صفائی کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ یہ عمل سستا ہے لیکن پرانا ہونے اور انفکشن کا رسک ہونے کے باعث بہت زیادہ مقبول نہیں ہے۔

دوسرا طریقہ ہیموڈائیلسز HD ہے جس میں ڈائیلسز مشین کے ذریعے گردے صاف کیے جاتے ہیں۔ عموماً ایک ہفتے میں دو سے تین بار ڈائیلسز کیا جاتا ہے۔

اس عمل کے لئے مریض کے جسم کی کسی بڑی شریان میں مستقل "فستولا" بنایا جاتا ہے۔ ڈرپ لگانے کی سوئی یا بریلولا کی طرز پر یہ زیادہ دیر مستقل رہنے والا طریقہ ہے۔ جس میں بار بار نیا بریلولا نہیں لگانا پڑتا۔ اس میں سوئی کی بجائے ایک سوئی کی مانند ٹیوب چھوٹے سے آپریشن سے جسم کی بڑی شریان میں ڈال دی جاتی ہے اور اس پر پٹی باندھ دی جاتی ہے۔ ہر بار ڈائیلسز کروانے کے لئے اس پٹی کو کھول کر ٹیوب سے ڈائیلسز مشین کو جوڑا جاتا ہے۔ اس کے ایک سرے سے خون صفائی کے لئے مشین میں جاتا ہے اور صاف ہونے کے بعد دوسری جگہ سے جسم میں دوبارہ داخل ہوتا ہے۔ ڈائیلسز کے دوران مریض کی کسی بڑی شریان سے ٹیوب مشین سے جوڑ دی جاتی ہے۔ تین چار گھنٹے کے دوران مریض کے جسم کا خون بار بار اسی ٹیوب کے ذریعے صاف ہوتا ہے۔

ڈائیلسز کے عمل کے لئے عام پانی نہیں بلکہ خاصی ڈائیلسز فلٹر پانی استعمال ہوتا ہے۔ ڈایالائزر کہا جاتا ہے۔ پہلی ڈائیلسز مشین 1943ء میں ہالینڈ کے ایک طبی ماہر نے تیار کی جسے وہ بتدریج بہتر کرتا گیا۔ البتہ 16 ناکام ڈائیلسز اور دو سال بعد ایک عورت کا کامیاب ڈائیلسز کیا گیا جو اگلے سات سال تک اس سے مستفید ہوتی رہی۔

ڈائیلسز کے دوران مریض میں خون کی کمی ضرور ہو جاتی ہے۔ ایسے مریض مستقل بنیادوں پر ادویات لیں یا انجکشن لگوائیں۔ اسی طرح ان مریضوں کو پانی کم استعمال کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ خوراک میں پروٹین مثلاً گوشت چکن مچھلی کھا سکتے ہیں، البتہ کیلا، کھجور، مالٹا، کینو سے پرہیز کریں کیونکہ اس سے پوٹاشیم بڑھ جاتا ہے جو دل کیلئے نقصان دہ ہوتا ہے۔

عام طور پر ایک دفعہ کے ڈائیلسز کا خرچ پانچ سے چھ ہزار ہے۔ ہفتے میں کم از کم دو بار ڈائیلسز کروانا لازمی ہے یوں ماہوار اخراجات چالیس سے پچاس ہزار تک ہو سکتے ہیں۔

بعض اوقات گردے کسی انفکشن یا دواؤں کے اثر کے باعث کام کرنا چھوڑ جاتے ہیں اور مریض کو وقتی ڈائیلسز کروانا پڑتا ہے۔ ایسے میں اصل وجہ دور کر کے گردے دوبارہ کام کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

☆☆☆

سفید موتیا

آنکھ کے اندر لینز (عدسہ) پروٹین سے بنا ہوتا ہے جو روشنی کی لہروں کو آنکھ کے پردے پر فوکس یا مرکوز کرنے کا کام کرتا ہے۔ مختلف چیزوں اور مختلف فاصلوں کو دیکھنے کے لئے لینز اپنی شکل اور سائز چھوٹا بڑا یا کم زیادہ کرسکتا ہے۔ اگر لینز کی فوکس کرنیکی صلاحیت کم ہوجائے تو چیزیں دھندلی نظر آتی ہیں اسی لئے بہتر دیکھنے کے لئے عینک کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر لینز کے اندر پروٹین اور پانی کی مقدار میں تبدیلی آجائے تو لینز شفاف نہیں رہتا اور سفیدی مائل دھندلا ہوجاتا ہے اور ہر تصویر کو دھندلا پیش کرتا ہے۔ بظاہر دیکھنے میں لینز بالکل سفید نظر آنے لگتا ہے۔ اسی باعث اسے سفید موتیا کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں اسے کیٹاریکٹ کہا جاتا ہے جسے یونانی میں آبشار کا مطلب دیا جاتا ہے۔

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران

Drnosheen786@hotmail.com

سفید موتیا عموماً 60 سال کی عمر کے بعد کبھی بھی ہوسکتا ہے۔ عمر کے علاوہ اور خاص کر 60 سے پہلے ہونے کی اور وجوہات بھی ہیں جیسا کہ آنکھ میں بار بار انفکیشن، آنکھ میں الرجی، آنکھ میں سرخی رہنا، ذیابیطس، سٹیرائیڈ کا استعمال، سورج کی تیز روشنی میں زیادہ دیر رہنا، غیر متوازن غذا، کم روشنی میں پڑھنا۔ سفید موتیا بتدریج بڑھتا ہے اس کے مکمل ہونے یا نظر کو پوری طرح دھندلا کرنے میں کئی ماہ یا کئی سال لگ جاتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ دونوں آنکھوں میں ایک ساتھ ہی موتیا شروع اور مکمل ہو لیکن ایک آنکھ میں سفید موتیا ہونے کے بعد کسی نہ کسی وقت دوسری میں ہونا کافی حد تک یقینی ہے۔

سفید موتیا ہونے سے نظر دھندلانے لگتی ہے۔ عینک لگواکر یا نمبر بار بار بدلوا کر بھی نظر درست نہیں ہوتی اور چیزیں مسلسل دھندلی نظر آتی ہیں۔ موتیا سے بچاؤ کے لئے سورج کی تیز روشنی سے بچاؤ، دھوپ میں سن گلاسز کا استعمال، کنٹیکٹ لینز کا کم سے کم استعمال، آنکھوں کی الرجی اور انفکیشن کا مکمل علاج، متوازن غذا ضروری ہیں۔ آنکھوں کی صحت اور نظر کی بہتری کے لئے ایسی غذائیں استعمال کرنا مفید ہے جن میں بیٹا کیروٹین لیوٹن اور زیازینتھین موجود ہوں یہ نباتات اور منرل آنکھوں کے لئے بہت ضروری اور فائدہ مند ہیں۔

بیٹا کیروٹین والی قدرتی غذاؤں میں شکرقندی، گاجر، سبز سبزیاں، پیٹھا کدو، سردا، گرما، سرخ شملہ مرچ، خوبانی خشک، مٹر شامل ہیں۔

لیوٹن (LEUTIN) اور زیازینتھین (ZEAXANTHINE) نہ صرف نظر بلکہ آنکھ کے پردے کی صحت کے لئے بھی بہترین ہیں۔ قدرتی ذرائع انڈے کی زردی، مکئی، شملہ مرچ، انگور، کیسوی پھل، براکلی، ساگ، پالک، مالٹا، موسمی، زوکینی سبزی، بند گوبھی، سبز پتوں والی تمام سبزیاں، آڑو، چیری، پپیتا، رس بھری، فالسہ، دھنیا، پودینہ شامل ہیں۔

☆☆☆

فولک ایسڈ

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

فولک ایسڈ یا فولیٹ یا وٹامن B9 اگرچہ خوراک کا معمولی حصہ ہے، لیکن جسم میں اس کے کام بہت اہم ہیں۔ حاملہ خواتین میں فولک ایسڈ کی کمی سے دوران حمل بچے کی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔ ایسے بچوں میں نہ صرف دل کے پیدائشی نقائص ہوتے ہیں بلکہ ان کے اندر نیورل ٹیوب بھی پوری طرح نہیں بنتی جس سے دماغ، اعصابی نظام یا حرام مغز میں نقص یا کٹے ہونٹ تالو پیدا ہوسکتا ہے۔ کینیڈا میں ہونے والی ایک تحقیق اور تجربات کے مطابق حاملہ خواتین کو روزانہ کم ازکم سو ملی گرام فولک ایسڈ درکار ہے۔ اگر ایک دن مقدار کم ہوتو اگلے چند دن میں پوری کی جاسکتی ہے۔ لیکن اگر دوران حمل فولک ایسڈ کی مقدار مسلسل کم رہے تو بہت امکان ہے کہ بچے میں کوئی پیدائشی نقص ہوجائے گا۔ کینیڈا میں جب حاملہ خواتین کو فولک ایسڈ کی مقدار بذریعہ دوا، خوراک یا ایسی خوراک کے ذریعے دی گئی جس میں فولک ایسڈ کا اضافہ کیا گیا تھا تو ایسے پیدائشی نقائص کے کیس 23-11 فیصد کم ہوگئے۔

فولک ایسڈ جو وٹامن B9 ہے خلیوں کی تقسیم اور ان کی نشوونما کیلئے انتہائی ضروری ہے۔ دوران حمل اگر ایسے بچوں میں پیدائشی نقائص نہ بھی ہوں تو آگے چل کر ذیابیطس، میٹا بولک سنڈروم، دمہ کی شکایات ہوجاتی ہیں۔ فولک ایسڈ کی کمی تولیدی نظام کو بھی متاثر کرتی ہے جس سے بانجھ پن ہوسکتا ہے فولک ایسڈ کی کمی ہوجانے سے ہونے والی کچھ علامات یہ ہیں۔ منہ کے اندر اور کناروں پر چھالے زبان پر سوج، وست، ڈپریشن، خون کی کمی، کمزوری، تھکاوٹ، بالوں کی رنگت میں تبدیلی خاص کر گرے رنگ کے بال۔

وٹامن کی کمی نہ ہو اس کیلئے قدرتی خوراک کے ذرائع بہترین طریقہ ہیں۔ سپلیمنٹ اس صورت میں دیئے جاتے ہیں جب کسی بھی وٹامن یا منرل کی کمی کی نمایاں علامات ہوں یا خون کے ٹیسٹ کے ذریعے ان کی تصدیق ہوجائے ایسی صورت میں ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق دو سے تین ماہ سپلیمنٹ جاری رکھے جائیں قدرتی غذائیں جن میں فولک ایسڈ کی زیادہ مقدار موجود ہے ان میں گہرے سبز رنگ کے پتوں والی سبزی، ساگ پالک، مٹر، بندگوبھی، براکلی، سلاد، کرم کلاں، شملہ مرچ، مالٹا، کنو، پپیتا، کیلا، خربوزہ، گریپ فروٹ، انگور، دودھ اور دودھ سے بنی غذائیں، انڈہ، گوشت، مچھلی، سرخ لوبیا، مونگ پھلی، ٹماٹر شامل ہیں۔

ایکنی

چہرے پر دانے نکلنا عموماً نوجوانوں کا مسئلہ رہتا ہے۔ان دانوں کو ایکنی ولگیرس کہا جاتا ہے۔جلد کی تہوں میں موجود غدود بند ہو جائیں تو جلد کے اوپر دانے بن جاتے ہیں۔ایکنی کے ساتھ دانے کے گرد سوزش بھی ہو جاتی ہے۔اکثر دانوں میں پیپ بھر جاتی ہے اور درد بھی رہتا ہے۔ایکنی کا مسئلہ عام طور پر بارہ سال کی عمر سے شروع ہوتا ہے۔دانوں کی زیادہ تعداد چہرے اور گردن پر ہوتی ہے لیکن ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایکنی چہرے پر کم اور کمر پر زیادہ ہو جائے۔ ایکنی کے دانوں کا سائز چھوٹا بڑا ہو سکتا ہے۔یہ دانے بہت معمولی سا دھبا، کیل، پھنسی، مہاسے، آبلہ، چھالہ اور بعض دفعہ گلٹی کے برابر بھی ہو سکتے ہیں۔ اگر غدود کے مادے میں بیکٹیریا جمع ہو جائے تو دانا بہت بڑا، پیپ سے بھرا اور ارد گرد جلد سرخ ہو جاتی ہے۔اکثر نوجوانوں کو بلوغت کے ابتدا میں ہارمون کی تبدیلی کے باعث بھی ایکنی ہو جاتی ہے جو کافی سال رہتی ہے۔

خواتین میں بہت زیادہ ایکنی کے ساتھ وزن بڑھنے لگے تو یہ پولی سسٹک اووری کی نشانی ہے۔اس کے لئے انہیں الٹرا ساؤنڈ کروا کر چیک کروانا چاہیے۔صرف جلد پر کریم لگانے سے ایکنی دور نہیں ہوگی یا ایسی خواتین کو خون کے مکمل ٹیسٹ کے ساتھ ''ٹیسٹوسٹیرون'' لیول بھی چیک کروانا چاہئے۔ وٹامن A کی کمی سے بھی نہ صرف چہرے بلکہ گردن، کمر اور بازو پر بھی ایکنی ہو جاتی ہے۔

اگر ایکنی صرف جلد کا مسئلہ ہو اور اس کا باعث ہارمون کی خرابی یا کسی اندرونی نظام کی خرابی نہ ہو تو پھر جلد کا علاج ہی کیا جاتا ہے اور اگر اس کی وجہ ہارمون کی کمی بیشی ہو تو ان ہارمونز کو نکالنا ضروری ہوتا ہے لیکن یہ فیصلہ مکمل تشخیص کے بعد ہی کیا جاتا ہے۔علاج کیلئے بین زائل پر آکسی ڈیز Benzyol Peroxidase والی کریم جلد پر روزانہ لگائیں۔ اس کے ساتھ Tretenoin, Retenoid کے اجزا والی کریم بھی دستیاب ہیں۔ وٹامن A کی کریم اور ایزی لک ایسڈ کریم بھی دستیاب ہے۔ چند کریم دو یا تین ادویات کا مکسچر ہوتی ہیں۔انہیں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ انہیں روزانہ صبح شام دو سے تین ماہ لگائیں۔ اگر ایکنی سرخی مائل یا اس کے گرد جلد سرخی مائل ہو جائے تو یہ بیکٹیریا کی انفیکشن ہے۔ اس کے لئے اینٹی بائیوٹک کریم لگائیں جیسا کہ اریتھروسین یا ٹیٹرا سائیکلین یا کلنڈا مائسین، دونوں طرح کی کریم کو اکٹھا ملا کر مکس کر کے بھی لگا سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ روزانہ ایک ماہ تک وٹامن اے اور وٹامن سی کی گولی ضرور لیں۔جلد کی صفائی کے لئے اینٹی ایکنی سوپ یا فیس واش ضرور استعمال کریں۔غذا میں پھل، سبزی اور پانی زیادہ لیں۔ گوشت، چینی، چاکلیٹ، چائے، کولڈ ڈرنک کم کردیں۔

☆☆☆

خبریں کلینک

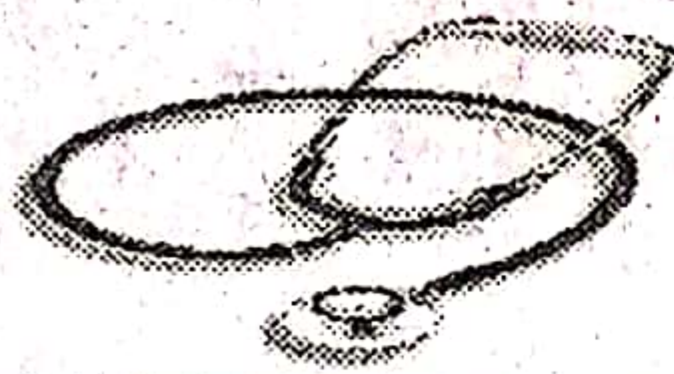


ڈاکٹر نوشین عمران

Drnosheen786@hotmail.com

آپ کیسے سوتے ہیں

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

نفسیاتی ماہرین اور دنیا بھر کی ریسرچ ثابت کرتی ہے کہ کسی بھی انسان کے سونے کا طریقہ یا نیند کے دوران اس کی پوزیشن بتاتی ہے کہ اس کی اصل شخصیت کیسی ہے۔ اکثر لوگ نیند کے دوران بار بار پوزیشن بدل لیتے ہیں لیکن وہ پوزیشن جس میں سب سے زیادہ دیر تک سوتے رہیں یا با آسانی سوسکیں ان کی شخصیت کی عکاسی کرتی ہے۔ ماہرین کے مطابق نیند کے دوران عموماً چھ مختلف پوزیشن میں سے ایک ہوتی ہے۔ تقریباً 40 فیصد افراد ''فیٹس پوزیشن'' میں سوتے ہیں۔ جبکہ خواتین اس طرح سونا زیادہ آرام دہ سمجھتی ہیں۔ ایسے میں انسان اکٹھا ہو کر سوتا ہے جیسا کہ ٹانگیں اکٹھی کر کے پیٹ کے ساتھ لگا لیتا ہے۔ ایک ہاتھ اکثر تکیے کے نیچے اور ایک اوپر ہوتا ہے یا ایک ہاتھ تکیے پر اور دوسرا سینے کے برابر ہوتا ہے۔ ایسے افراد کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ بظاہر بڑے مضبوط یا سخت گیر ہوتے ہیں لیکن اندر سے نرم دل، حساس، اور سوچ کر فیصلہ کرنے والے ہوتے ہیں۔ یسے لوگ ابتدائی ملاقات پر فری نہیں ہوتے بلکہ کم گو یا شرمیلے نظر آتے ہیں۔ تعلقات بنانے میں کچھ وقت لیتے ہیں۔

تقریباً 15 فیصد افراد ''لاگ پوزیشن'' میں سوتے ہیں۔ ایسے افراد ایک کروٹ پر سوتے ہیں۔ ٹانگیں بالکل سیدھی رکھتے ہیں۔ بازو بھی بالکل سیدھے رکھ کر سوتے ہیں۔ ایسے لوگ دوسروں میں جلد گھل مل جاتے ہیں۔ محفلوں اور ہجوم کو پسند کرتے ہیں۔ لوگوں کے اعتماد کو ٹھیس نہیں پہنچاتے، سیدھی سادی اور بے فکری کی زندگی گزارنا پسند کرتے ہیں۔ کسی بات کو دل پر نہیں لیتے۔

13 فیصد لوگ ''یرنر پوزیشن'' میں سوتے ہیں۔ ایک کروٹ پر سوتے ہیں جبکہ دونوں بازو سیدھے نیچے کی بجائے سامنے کی طرف پھیلا کر سوتے ہیں۔ ہر چیزوں کی شدید خواہش رکھنے والے ہوتے ہیں۔ فیصلہ کرنے میں دیر لگاتے ہیں لیکن جب فیصلہ کر لیں تو بدلنا مشکل ہوتا ہے۔ ان کی شخصیت بہت حد تک کھلی کتاب کی طرح ہوتی ہے۔ اپنی باتیں زیادہ دیر تک چھپا نہیں سکتے۔ ان کی منفی بات یہ ہے کہ جلد مایوسی کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔

8 فیصد لوگ ''سولجر پوزیشن'' میں سونا پسند کرتے ہیں۔ یعنی بیلکل سیدھے، دونوں بازو ساتھ لگا کر۔ ایسے لوگ خاموش طبع ہوتے ہیں۔ زیادہ ملنا جلنا اور لوگوں میں گھلنا پسند نہیں کرتے۔ ہجوم سے دور رہتے ہیں۔ اکیلے رہنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ تھوڑے ضدی اور اپنے فیصلے خود کرنے والے کسی حد تک مغرور اصولوں کے پکے ہوتے ہیں۔

''فری فالر'' انداز میں 7 فیصد لوگ سوتے ہیں۔ الٹے ہو کر پیٹ کے بل، دونوں ہاتھ تکیے کے اوپر اور سر ایک طرف کر کے سوتے ہیں۔ کھل کر بات کرنے والے، بے دھڑک، تنقید ناپسند کرتے ہیں۔ بظاہر جوشیلے یا نڈر نظر آنے والے یہ افراد اندر سے جلد گھبرا جانے والی شخصیت کے مالک ہیں۔ غیر متوقع صورتحال میں جلد پریشان ہو جاتے ہیں اور کنفیوژ رہتے ہیں۔

5 فیصد سٹارفش پوزیشن میں سوتے ہیں۔ کمر کے بل سیدھی ٹانگیں دونوں ہاتھ تکیہ پر اوپر کی طرف۔ دوسروں کی بات دھیان سے سنتے ہیں، اچھے دوست ہوتے ہیں، بڑھکیں مارنے کی بجائے کچھ کرنا پسند کرتے ہیں۔ لوگوں کی توجہ حاصل کرنا یا توجہ کا مرکز بننا پسند نہیں کرتے۔ جہاں تک ہو سکے خاموشی سے دوسروں کی مدد کرتے ہیں۔

☆☆☆

سبزیاں کتنی ضروری؟

خبریں کلینک



ڈاکٹر نوشین عمران
Drnosheen786@hotmail.com

سبزیاں اور پھل جسم سے زہریلے مادے ختم کرنے اور قوت معدافعت بڑھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ دنیا بھر میں ملٹی وٹامن گولیوں کا رواج تبھی ہوا جب لوگوں نے غذا میں سے تازہ پھل اور تازی سبزی کم کر دی۔ اگر روزمرہ خوراک میں پھل سبزی بڑھا دیں تو یقین جانیں وٹامن کی گولی کی ضرورت ختم ہوجاتی ہے۔

پھلوں کو تازہ کھانا ہی ضروری ہے ہمارے ہاں سبزی کو اتنا زیادہ پکا دیا جاتا ہے کہ اس کی اصل افادیت ضائع ہوجاتی ہے۔ اصولاً سبزی کو صرف اتنا پکائیں کہ ان کا کچا پن دور ہو جائے۔ سلاد میں استعمال کی جانے والی سبزیاں کو بطور خاص اسی طرح بغیر پکائے کھانا چاہیے

مختلف سبزیوں کے اجزا مختلف خوبیاں اور افادیت رکھتے ہیں۔ غذا میں روزانہ سبزیاں لینے سے ہی ان کے فوائد حاصل ہوسکتے ہیں جو سبزی کچی نہ کھائی جا سکے اسے بھون کر پکانے کی بجائے اس کا سوپ بنا کر پینا زیادہ اچھا ہے۔ اگر ممکن ہو تو سٹیم کر کے کھالیں۔

چقندر خون کی کمی دور کرتا ہے، جگر کے امراض میں فائدہ مند ہے۔ اس کے اجزاء کینسر اور ٹیومر کے خلیوں کو ختم کرتے ہیں۔ شملہ مرچ میں وٹامن سی، بی، کیروٹن کے علاوہ ایسے اجزاء ہیں جو خون صاف کرنے کا کام کرتے ہیں یہ اجزاء خون کے زہریلے مادوں کو مارتے ہیں، خون پتلا رکھتے ہیں، دل کے امراض سے بچاتے ہیں، بلڈ پریشر کم کرتے ہیں، سفید موتیا سے بچاؤ دیتے ہیں۔ سیم کی پھلیوں میں ایک عنصر لیوڈوپامین سے ملتا ہے اور پارکنسزم کے مریضوں کیلئے بہت فائدہ مند ہے رعشہ کو کم کرتا ہے۔

بند گوبھی معدے کے السر، تیزابیت اور ہاضمے کیلئے مفید ہے۔ بند گوبھی براکلی کے اجزا اینٹی آکسیڈنٹ ہونے کے باعث خون میں زہریلے مادے نہیں بننے دیتے۔ مستقل بند گوبھی کھانے والے افراد بہت حد تک کینسر سے محفوظ رہتے ہیں۔

پھول گوبھی میں بند گوبھی سے کم توانائی ہے۔ اس کے وٹامن بھی جسم سے فاسد مادے خارج کرتے ہیں۔

گاجر میں کیروٹین وٹامن اے آنکھوں اور جلد کیلئے بہت اچھی ہے اس کا روزانہ استعمال خواتین میں چھاتی کے کینسر سے بچاؤ فراہم کرتا ہے۔ کھیرا میں دیگر اجزاء کے ساتھ پانی' مولی بیڈنم کی زیادہ مقدار، جسم میں سوزش کو کم کرتی ہے، جسم کے زائد پانی کو خارج کرتا ہے، جلد کے اندر نئے خلیے بناتا ہے، جسم کی بافتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ کھیرا نہ صرف کھانے میں بلکہ جلد پر ماسک بنا کر لگانے کیلئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بینگن انتہائی کم کیلوریز والی سبزی ہے اس لیے اکثر وزن کم کرنے کیلئے بینگن کھایا جاتا ہے۔

لہسن کولیسٹرول کم کرتا ہے، خون کی نالیوں کو کھولتا ہے، وزن کم کرتا ہے جسم میں قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

ادرک قے متلی بدہضمی کو دور کرتا ہے۔ جوڑوں کی سوزش کو کم کرتا ہے۔

کرم کلاں سبزی اگرچہ بہت کم کھائی جاتی ہے لیکن جوڑوں کے درد کیلئے مفید ہے جوڑوں کی سوزش کم کرتی ہے اور فاسفورس کی زیادہ مقدار کے باعث انہیں مضبوط کرتی ہے۔ لیموں جسم کے زہریلے مادے ختم کرتا ہے اور انہیں خارج کرتا ہے۔ اسی لیے وزن کم کرنے اور ہاضمے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ جلد پر لگانے سے جلد کے اندر جمع زہریلے مادے صاف کرتا ہے۔ سبز پیاز بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔ پیاز میں دیگر اجزاء کے ساتھ سلفر کی خاص مقدار ہے خون کو پتلا رکھتا ہے، سانس کی نالیوں کو کھولتا ہے، بلڈ پریشر کم رکھتا ہے، جراثیم مارنے کی اصلاحیت رکھتا ہیں۔ بھنڈی کے اجزاء اعصابی نظام کو مضبوط کرتے ہیں۔ مٹر قوت مدافعت بڑھاتے ہیں۔ مولی جگر کے خلیوں کو مضبوط کرتی ہے، بائل کو خارج کرتی ہے، یرقان اور پتے کی پتھری سے محفوظ رکھتی ہے۔

شکر قندی ٹیومر کینسر اور سوزش زدہ خلیوں کو ختم کرتی ہے، شلجم جسمانی کمزوری دور کرتا ہے۔ ان میں زیادہ تر سبزیاں سلاد بنا کر کھائی جاسکتی ہیں۔

☆☆☆



ڈینگی کے تدارک میں اپنی ذمہ داری کا بھی احساس کریں

حکومتی اقدامات کو کامیاب بنائیں



اپنے ماحول کو خشک اور صاف رکھنا ہر شہری کا بھی مذہبی، اخلاقی اور معاشرتی فریضہ ہے
کسی ایک کی لاپرواہی ڈینگی مچھر کی افزائش کا باعث بن کر پورے معاشرے کے لیے
وبال جان بن سکتی ہے

آئیں! ایک بار پھر ہم سب مل کر ڈینگی کے خلاف جاری حکومتی اقدامات کو کامیاب بنائیں

یاد رہے!
ڈینگی مچھر، زیکا اور چکن گنیا
جیسے امراض کا بھی سبب بنتا ہے

انتباہ!
کسی بھی نجی یا سرکاری املاک میں
ڈینگی لاروا کی موجودگی
قابل تعزیر جرم ہے


ماحول کو خشک اور صاف رکھیں
گھر کی ہفتہ وار صفائی کریں


کھڑکیوں اور دروازوں
پر جالی لگوائیں


پانی کے برتن ڈھانپ
کر رکھیں


پانی کی ٹینکی کو ڈھانپ دیں


کاٹھ کباڑ اور پرانے ٹائر
ٹھکانے لگا دیں


فریج کی ٹرے اور جانوروں کے پانی والے
برتن باقاعدگی سے صاف کریں


گملوں اور کیاریوں کی
صفائی کا خاص خیال رکھیں

صحت خدمت صحت عبادت

مزید معلومات کے لیے
ہیلتھ لائن پر مفت کال کریں
0800-99-000


محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر، حکومتِ پنجاب

SPL # 3766


Pakistan Standards
PS:2002
CM/L-2019/2008(R)
ٹریٹ
ھائی جین
ریزر

قربانی کی کھالیں درست ہاتھوں میں دیں!

ملکی قانون کے تحت ایسے اداروں کو کھال دینا جرم ہے جو دہشتگردی سے منسلک سرگرمیوں میں ملوث ہیں
عیدالاضحیٰ کے موقع پر اپنے قربان کردہ جانوروں کی کھالیں صرف ایسے فلاحی اداروں کو عطیہ کریں جن پر کسی ملکی یا غیر ملکی قانون کے تحت
کسی قسم کی پابندی عائد نہ ہو اور وہ خالصتاً ملکی فلاح کے لئے کام کر رہے ہوں

کالعدم اور زیرنگرانی تنظیموں کی فہرست درج ذیل ہے:

1. لشکر جھنگوی
2. سپاہ محمد
3. جیش محمد
4. لشکر طیبہ
5. سپاہ صحابہ پاکستان
6. تحریک جعفریہ پاکستان
7. تحریک نفاذ شریعت محمد
8. تحریک اسلامی
9. القاعدہ
10. ملت اسلامیہ پاکستان
11. خدام الاسلام
12. اسلامی تحریک پاکستان
13. جمعیت الانصار
14. جمعیت الفرقان
15. حزب التحریر
16. خیر الناس انٹرنیشنل ٹرسٹ
17. بلوچستان لبریشن آرمی
18. اسلامک سٹوڈنٹس موومنٹ آف پاکستان
19. لشکر اسلام
20. انصار الاسلام
21. حاجی نامدار گروپ
22. تحریک طالبان پاکستان
23. بلوچستان ریپبلکن آرمی
24. بلوچستان لبریشن فرنٹ
25. لشکر بلوچستان
26. بلوچستان لبریشن یونائیٹڈ فرنٹ
27. بلوچستان مسلح دفاع تنظیم
28. شیعہ طلبہ ایکشن کمیٹی، گلگت
29. مرکز سبیل آرگنائزیشن، گلگت
30. تنظیم نوجوانان اہل سنت
31. پیپلز امن کمیٹی (لیاری)، کراچی
32. اہل سنت والجماعت
33. الحرمین فاؤنڈیشن
34. رابطہ ٹرسٹ
35. انجمن امامیہ گلگت بلتستان
36. مسلم سٹوڈنٹس آرگنائزیشن گلگت بلتستان
37. تنظیم اہل سنت والجماعت، گلگت بلتستان
38. بلوچستان بنیاد پرست آرمی
39. تحریک نفاذ امن
40. تحفظ حدود اللہ
41. بلوچستان وجہ لبریشن آرمی
42. بلوچ ریپبلکن پارٹی آزاد
43. بلوچستان یونائیٹڈ آرمی
44. اسلام مجاہدین
45. جیش اسلام
46. بلوچستان نیشنل لبریشن آرمی
47. خانہ حکمت گلگت بلتستان، گلگت
48. تحریک طالبان سوات
49. تحریک طالبان مہمند
50. طارق گیدر گروپ
51. عبداللہ اعظم بریگیڈ
52. ایسٹ ترکمانستان اسلامک موومنٹ
53. اسلامک موومنٹ آف ازبکستان
54. اسلامک جہاد یونین
55. 313 بریگیڈ
56. تحریک طالبان باجوڑ
57. امر بالمعروف ونہی عن المنکر (حاجی نامدار گروپ)
58. بلوچ سٹوڈنٹ آرگنائزیشن آزاد
59. یونائیٹڈ بلوچ آرمی
60. جئے سندھ متحدہ محاذ
61. داعش / آئی ایس آئی ایل / آئی ایس / آئی ایس آئی ایس
62. جماعت الاحرار
63. لشکر جھنگوی العالمی
64. انصار الحسین
65. تحریک آزادی جموں وکشمیر
66. الاختر ٹرسٹ
67. الراشد ٹرسٹ
68. جماعت الدعوۃ
69. فلاح انسانیت فاؤنڈیشن
70. غلامان صحابہ
71. معمار ٹرسٹ

وزارتِ داخلہ حکومتِ پاکستان

PID(I)1238/17



شدید گرمی کی حالیہ لہر ہیٹ سٹروک کا باعث بن سکتی ہے جو جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے

درج ذیل افراد بن سکتے ہیں ہیٹ اسٹروک کا شکار:

- دھوپ میں کام کرنے والے
- کھلاڑی (دھوپ میں کھیلنے والے)
- بچے اور معمر افراد

حفاظتی تدابیر:

- شدید گرمی میں گھر سے باہر کم نکلیں
- باہر جاتے وقت ٹوپی اور چھتری کا استعمال کریں یا سر کو کپڑے سے ڈھانپ لیں
- چائے اور کافی کا استعمال کم کریں
- ٹھنڈی اور سایہ دار جگہ پر وقت گزاریں
- پُر ہجوم جگہ پر جانے سے پرہیز کریں
- سحری اور افطاری کے دوران مشروبات کا زیادہ سے زیادہ استعمال یقینی بنائیں
- پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں

درج ذیل حالات میں ڈاکٹر سے رجوع کریں:

- پسینہ زیادہ آئے
- سر درد ہو یا چکر آئیں
- دل کی دھڑکن تیز ہو جائے
- متلی ہو یا قے آئے
- جلد کی رنگت زرد ہو جائے
- پیٹ یا پٹھوں میں کھچاؤ ہو

درج ذیل حالات میں مریض کو فوری طور پر ایمرجنسی لے جائیں:

- غنودگی یا بے ہوشی کی صورت میں
- جلد سرخ، گرم اور خشک ہونے پر
- بخار یا جسم کا درجہ حرارت 104° F سے زیادہ ہو جانے پر

کسی بھی ہنگامی صورتحال میں پی ڈی ایم اے کی ہیلپ لائن **1129** پر رابطہ کریں

SPL# 1851

آپ کی حفاظت کے لیے کوشاں



پراونشل ڈیزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی
حکومت پنجاب





سمیٹنے چلے رحمتوں کا خزانہ
ہر لب پہ جاری یہی ترانہ

لبیک اللھم لبیک

طواف کعبہ

خانہ کعبہ کو دیکھنے کی حسرت پوری ہونے والی ہے۔ کعبہ شریف میں داخل ہونے سے پہلے موبائل بند کر دیں اور پہلی نظر پڑتے ہی عجز و انکساری کے ساتھ دعا مانگیں کہ یہی وہ گھڑی ہے کہ جب مانگی جانے والی دعا رد نہیں ہوتی۔

طواف کعبہ کے دوران کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے

- ✓ سبز یا گرین لائٹ دیکھ کر طواف کا آغاز کریں اور اسی پر ختم کریں
- ✓ معلوماتی کتابچے کی مدد سے ہر چکر کے دوران خصوصی دعاؤں کا ورد جاری رکھیں
- ✓ طواف کے دوران دوسرے لوگوں کے ساتھ مل کر چلیں پریشانی کا سبب نہ بنیں
- ✓ معذور افراد کیلئے مخصوص راستے پر چلنے سے گریز کریں اور کہیں بھی کھڑے نہ ہوں
- ✓ دھکم پیل سے باز رہیں مطاف میں رش ہو تو بالائی منزل پر تشریف لے جائیں
- ✓ ہمیشہ اپنے ہی گروپ کے ساتھ رہیں
- ✓ حجر اسود کو بوسہ دینا مشکل ہوتا ہے لہذا دور سے اشارے کے ذریعے بوسہ کر لیں
- ✓ مناسک حج سے متعلق معلوماتی کتابچہ ہمیشہ اپنے پاس رکھیں

پاکستان یا سعودی عرب رہنمائی یا شکایات کیلئے مندرجہ ذیل طریقوں سے رابطہ کریں



Rehnuma-e-Hajj





Pak Hajj Muavin

شکایات اور رہنمائی کیلئے ویب سائٹ **www.cms.mora.gov.pk**

شکایات کیلئے موبائل ایپلی کیشن **Hajj Complaint Lodging System**

پاکستان میں شکایات کیلئے فون نمبر: **042-111-725-425**

سعودی عرب میں شکایات کیلئے ٹال فری نمبر: **800-1166622**



حج انکوائری نمبرز

051-9205696-9216980-2



وزارت مذہبی امور
وبین المذاہب ہم آہنگی
حکومت پاکستان، اسلام آباد

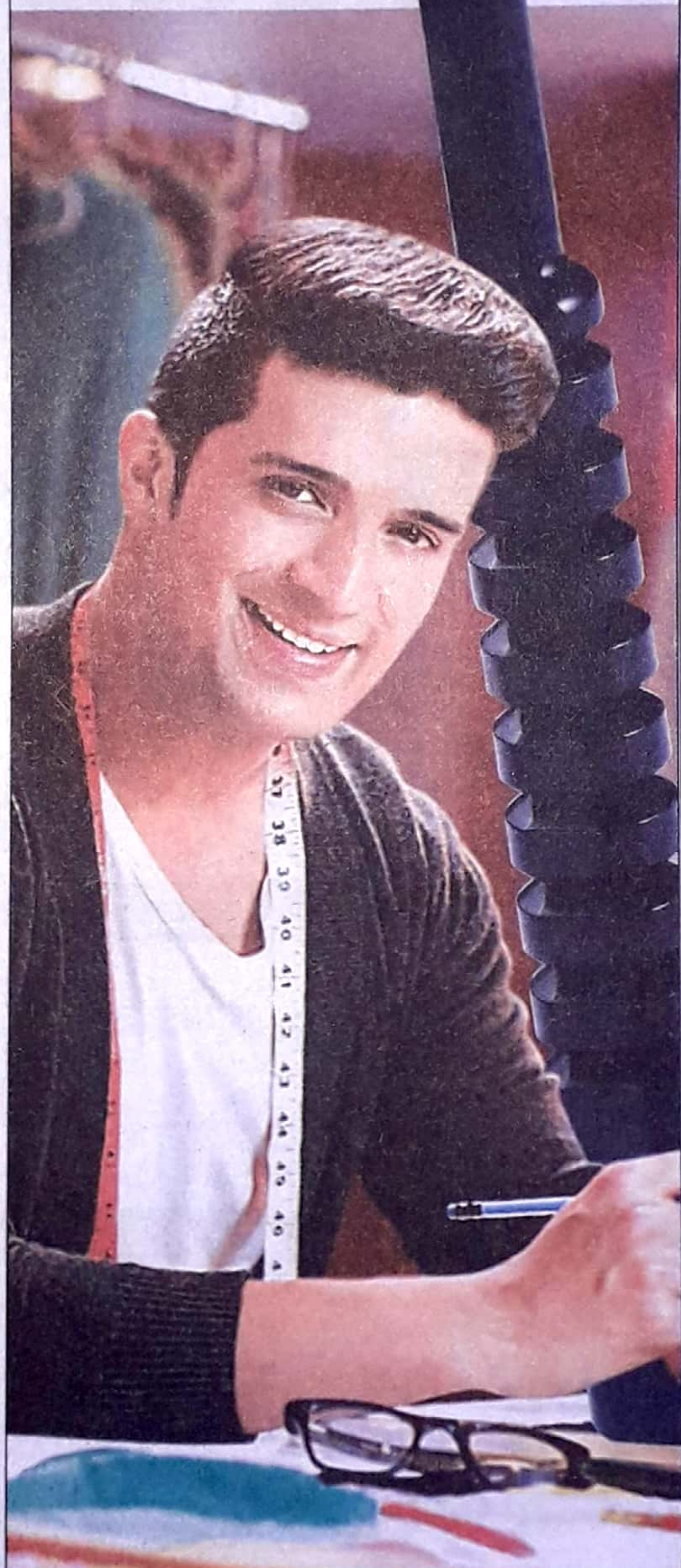
PID(I)975/17

مزید معلومات کیلئے وزارت مذہبی امور کی ویب سائٹ www.mora.gov.pk | www.hajjinfo.org یا /mora.official ملاحظہ کریں۔


میں اور میری شیو... دونوں فِٹ

Trim II XL

Pakistan Standards
PS:2002
CM/L-2048/2008(R)



پروفیشنلز کی چوائس

کچن کارنر

اقصیٰ منیر

چائنیز آملیٹ

اجزاء:

انڈے: 4 عدد

مٹر: چوتھائی پیالی

گاجر: چوتھائی پیالی

بند گوبھی: ایک پھول

نمک/کالی مرچ: حسب ضرورت

سویا ساس: ایک کھانے کا چمچہ

مکھن: دو کھانے کے چمچے

ترکیب:

مٹر ابال لیں۔ گاجر کے چھوٹے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں۔ بند گوبھی باریک کاٹ لیں۔ انڈے پھینٹ لیں، پھر ان میں تمام سبزیاں، نمک، کالی مرچ، سویا ساس اور مکھن ڈال کر پھینٹیں اور پھر ہلکی آنچ پر تل لیں، سلاد اور ڈبل روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

پنیر آملیٹ

اجزاء:

انڈے: 4 عدد

پیاز: ایک عدد

ہرا دھنیا: حسب ضرورت

ٹماٹر: ایک عدد

ہری مرچیں: 2 عدد

نمک/سرخ مرچ: حسب ضرورت

تیل (تلنے کے لئے): حسب ضرورت

ترکیب:

پیاز باریک کاٹ لیں۔ ہرا دھنیا اور ہری مرچیں بھی کاٹ لیں۔ ٹماٹر کے چھوٹے چھوٹے قتلے کر لیں۔ انڈے پھینٹ لیں، پھر اس میں نمک، مرچ، تمام مسالے اور پنیر ملا کر پھینٹ لیں اور آملیٹ کی طرح تیل میں تل لیں، ڈبل روٹی کے ساتھ پیش کریں۔

ہنی آملیٹ

اجزاء:

ڈبل روٹی: ایک عدد

انڈے: 4 عدد

دودھ: آدھی پیالی

چینی: آدھی پیالی

شہد: آدھی پیالی

تیل (تلنے کے لئے): حسب ضرورت

ترکیب:

انڈوں کو پھینٹ کر ان میں دودھ ملا لیں پھر ہلکی آنچ پر اچھی طرح تلنے کے بعد نکال لیں۔ اب اس پر ایک پتلی تہہ شہد کی لگائیں اور اوپر سے بادام، پستے چھڑک کر ناشتے میں پیش کریں۔

منی پزا

اجزاء:

ابلی ہوئی مرغی کے ٹکڑے یا قیمہ: آدھا کلو

پیاز: ایک عدد

ٹماٹر: ایک عدد

کیچپ: آدھی پیالی

پنیر: آدھی پیالی

ڈبل روٹی: ایک عدد

ترکیب:

ڈبل روٹی کے سلائس کے کنارے کاٹ لیں۔ اب ان پر کیچپ کی ایک تہہ لگائیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو ریشہ ریشہ کر لیں اور کیچپ کی تہہ پر پھیلا دیں۔ پھر کٹی ہوئی پیاز اور ٹماٹر بھی ڈال دیں، اب آخر میں باریک کٹا ہوا پنیر چھڑک کر 3 منٹ کے لئے گرم اوون میں رکھ دیں اور ہلکا سنہری ہونے پر نکال لیں۔ مزیدار منی پزا تیار ہیں۔

کریم سینڈوچ

اجزاء:

تازہ کریم: 2 پیالی

ڈبل روٹی: ایک عدد

کیچپ: حسب ضرورت

قیمہ: ایک پیالی

مایونیز: چوتھائی پیالی

نمک، کالی مرچ: حسب ذائقہ

سلاد کے پتے ثابت: 4 عدد

کھیرا: ایک عدد

انڈے: 4 عدد

ترکیب:

ابلے ہوئے قیمے میں نمک، مرچ اور مایونیز ملائیں۔ اس کے بعد کھیرا کدوکش کر لیں اور ابلے ہوئے انڈوں میں کھیرا ملا کر کانٹے سے پھینٹ لیں۔ ڈبل روٹی کے سلائس کے 3 ٹکڑے لمبائی کے رخ کاٹ لیں۔ ایک ٹکڑے پر کیچپ لگائیں، دوسرے ٹکڑے پر انڈوں کا آمیزہ رکھ دیں، تیسرے پر قیمے کی تہہ لگا دیں۔ ڈش میں سلاد کے چار پتے بچھائیں، ان پر ڈبل روٹی کے ٹکڑے اوپر نیچے رکھ کر دبا دیں۔

اب کریم پھینٹیں اور ڈبل روٹی کے چاروں طرف کریم کی تہہ جمائیں اور اسے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر نکال کر کیچپ یا چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

سادہ سینڈوچ

اجزاء:

انڈے: 4 عدد

مکھن/مایونیز: ایک پیالی

نمک، کالی مرچ: حسب ضرورت

ڈبل روٹی: ایک عدد

ترکیب:

انڈے ابال لیں، خیال رہے کہ ابل کر بھی انڈے سخت رہیں، پھر ان کا چھلکا اتار کر مکھن یا مایونیز، نمک اور کالی مرچ ڈال کر کانٹے سے پیسٹ سا بنا لیں۔ اب ڈبل روٹی کے ہر سلائس کے کنارے کاٹ کر اس پر یہ پیسٹ لگا دیں اور اوپر سے دوسرا سلائس رکھ دیں۔ ہرا دھنیا کاٹ کر اوپر سے ڈالیں اور پیش کریں۔ کیچپ کے ساتھ بہت لذیز محسوس ہوں گے۔

قیمے کی ٹکیاں

اجزاء:

باریک قیمہ: 300 گرام

ابلے ہوئے آلو: 300 گرام

پسی ہلدی: دو چائے کے چمچے

پسی سرخ مرچ: ایک چائے کا چمچہ

پسا گرم مسالا: چار کھانے کے چمچے

کٹا ہوا ہرا دھنیا: دو کھانے کے چمچے

پیاز: ایک عدد (بڑی)

ادرک کا پیسٹ: دو چائے کے چمچے

لہسن کا پیسٹ: دو چائے کے چمچے

لیموں کا رس: دو چائے کے چمچے

نمک: حسب ذائقہ

تیل: حسب ذائقہ

ڈبل روٹی کا چورا: 300 گرام

ترکیب:

ڈبل روٹی کے چورے اور تیل کے علاوہ تمام اجزاء کو اچھی طرح باہم ملا کر آٹے کی طرح گوندھ لیں۔ پھر اس کی برابر سائز کی 8 ٹکیاں بنا لیں۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کریں اور جب یہ اچھی طرح گرم ہو جائے تو ہر ٹکیا کو ڈبل روٹی کے چورے میں الٹ پلٹ کر ایک یا دو منٹ کے لئے ڈیپ فرائی کریں، جب تک یہ سرخ نہ ہو جائیں۔ شام کی چائے پر مہمانوں کی خدمت میں پیش کریں۔ ☆☆☆

لیموں کی افادیت

جلد کی خوبصورتی برقرار رکھنے کیلئے یہ ایک قدرتی ذریعہ ہے

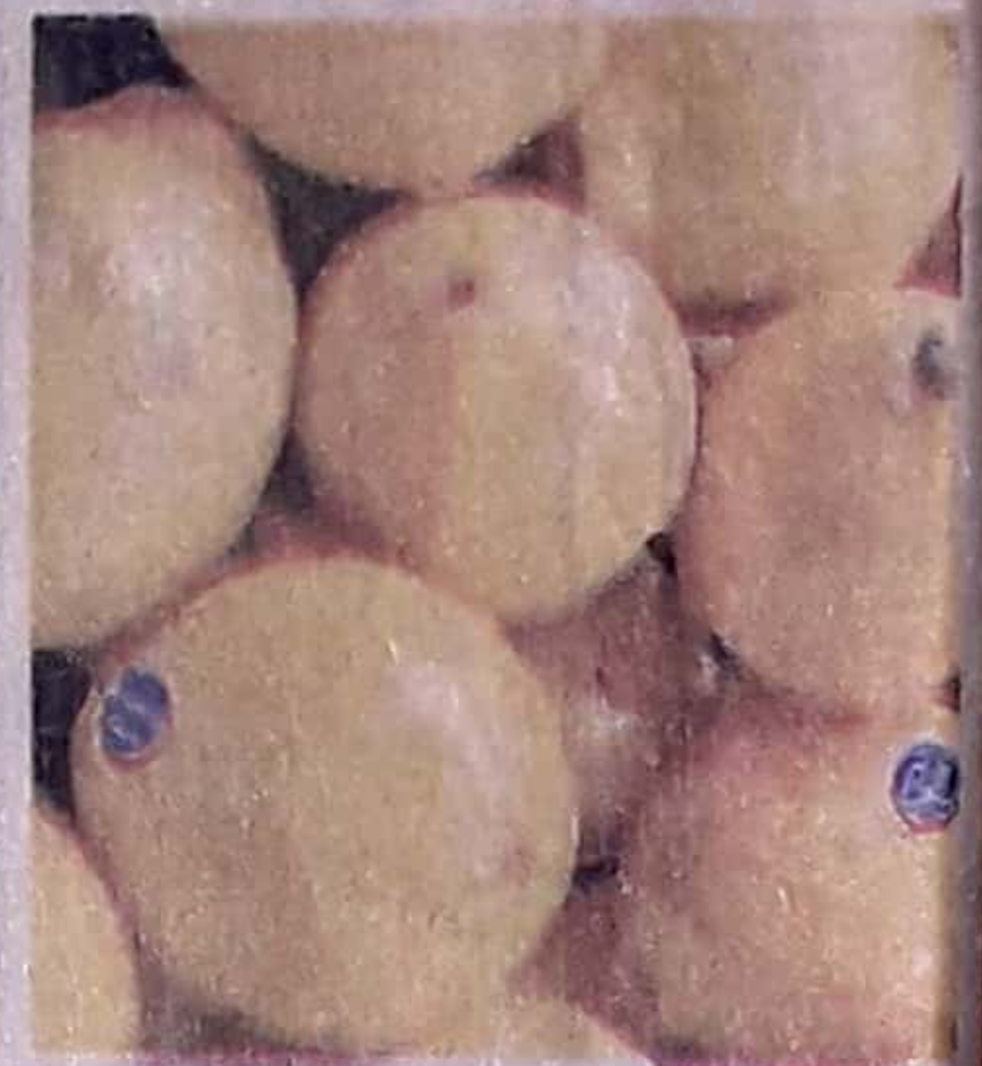
بینش بشیر

لیموں ایک ایسا پھل ہے، جو آسانی سے دستیاب ہوتا ہے۔ لیموں آپ کے سراپے کو خوبصورت اور دلکش بنانے کی تمام تر خوبیاں اپنے اندر رکھتا ہے۔ لیموں جلد کی خوبصورتی برقرار رکھنے کے لئے ایک قدرتی ذرائع ہے۔

بہت زیادہ چکنی جلد کیلئے

ایک لیموں کا عرق نکال لیں اور اس کے ہم وزن ٹھنڈا پانی لیں، دونوں کو مکس کر لیں۔ اس آمیزہ سے پانچ منٹ تک





اپنے چہرے پر ہلکا ہلکا مساج کریں اور پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

آنکھوں کی تھکن دور کرنے کیلئے

چار چمچے لیموں کا جوس لیں اور اسے ٹھنڈے پانی میں ملا لیں۔ کاٹن کے کپڑے کو اس پانی میں بھگو کر اپنی بند آنکھوں پر دس منٹ تک رکھیں، یہ عمل آپ کی آنکھوں کی تھکن دور کرنے میں بہت موثر ثابت ہوگا۔

بے رونق جلد کیلئے

آدھا چمچہ لیموں کا رس، ایک چمچہ کھیرے کا رس اور چند قطرے عرق گلاب، اس آمیزے کو چہرے اور گردن پر لگائیں اور پندرہ منٹ کے بعد نارمل پانی سے دھولیں، یہ عمل آپ کی جلد کو رونق بخشے گا۔

کھلے ہوئے مسام بند کرنے کیلئے

اگر آپ کے چہرے کے مسام کھل گئے ہیں تو پریشان ہونے کی بات نہیں۔ لیموں کا رس لیں اور جلد پر لگائیں اور پندرہ منٹ بعد چہرہ دھولیں، مسام بند ہو جائیں گے۔

گرتے ہوئے بالوں کیلئے

ایک لیموں کا رس نکالیں اور چار چمچ ناریل کا پانی لیں، دونوں کا آمیزہ بنائیں، اس کو سر کی جلد پر اچھی طرح ملیں، ایک گھنٹے تک ایسا ہی رہنے دیں، پھر سر دھولیں، اس عمل کو ہر ہفتہ دہرائیں، جب تک کہ بال گرنا بند نہ ہو جائیں۔

خشک جلد کیلئے

ایک انڈے کی زردی میں چند قطرے لیموں کا رس اور چند قطرے زیتون کا تیل ملائیں۔ اس آمیزے کو اپنے چہرے پر اس وقت تک لگا رہنے دیں، جب تک کہ خشک نہ ہو جائے یعنی تناؤ محسوس ہونے لگے تو ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

چہرے کی دلکشی میں اضافے کیلئے

ایک چمچہ لیموں کا رس، ایک چمچہ کھیرے کا رس اور ایک چمچہ گاجر کا رس لیں، تینوں کو آپس میں یکجا کر لیں اور چہرے پر لگائیں، پندرہ منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں، یہ عمل آپ کی دلکشی میں اضافے کا سبب بنے گا۔

بھورے تلوں سے نجات کیلئے

دو بادام چھیل کر پیس لیں اور ایک انڈے کی سفیدی کے ساتھ، جس میں آدھا چمچہ لیموں کا رس ملا ہو، ان اشیاء کا آمیزہ بنالیں، پندرہ منٹ تک چہرے پر لگائیں، اس کے بعد پہلے گرم پانی سے اور پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

دانتوں کی چمک کیلئے

اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے دانت صاف اور چمکدار رہیں تو ہفتے میں ایک دفعہ لیموں کے رس میں تھوڑا سا نمک ملا کر اپنے دانت صاف کریں۔

ان تمام تراکیب کے علاوہ آپ روزانہ کسی نہ کسی طریقے سے اگر اپنی خوراک میں لیموں کا استعمال کریں گی تو اس کے اندر موجود تیزابیت کا عنصر نہ صرف آپ کے زخموں کو جلد بھرے گا، آپ کے دانتوں کو صاف ستھرا رکھے گا بلکہ آپ کے بال، آپ کے ناخن اور آپ کی جلد کی ہیئت کو بہتر طور پر برقرار بھی رکھے گا۔

☆☆☆



مختصر جگہ میں زیادہ چیزیں

آپ مختصر جگہ میں زیادہ چیزیں رکھنا چاہتی ہیں تو صرف اتنا کیجئے کہ سامان کی الماری کے کسی خانے یا دراز میں بوتلیں رکھنے کے ریک کو خانے کے سائز کی مناسبت سے کاٹ کر فٹ کر لیں۔ اب بوتلوں کا یہ ریک، الماری کے خانے/دراز کے اندر چھوٹی چھوٹی مگر مختلف قسم کی اشیاء کو آپس میں گڈمڈ ہونے سے محفوظ رکھتے ہوئے مطلوبہ شے کی فوری دستیابی میں مدد کرنے کے لئے تیار ہے۔

اونی ملبوسات کو دھو کر خشک کرنا

اونی ملبوسات موسم سرما میں بے حد کارآمد ہوتے ہیں۔ ان کے ساتھ دشواری یہ ہے کہ جب ان کو دھویا جاتا ہے تو مشین سے خشک کرنے میں خراب بھی ہو سکتے ہیں اور ہاتھ سے نچوڑ کر خشک ہونے میں وقت بہت لگتا ہے، اس کا ''آرام دہ'' حل یہ ہے کہ پہلے اونی کپڑا دھو کر نچوڑ لیں اور پھر اسے کسی دبیز سے تولیے پر بچھا کر آہستہ آہستہ تولیہ لپیٹیں۔ اس عمل سے زائد پانی تولیے میں جذب ہوتا جائے گا اور پھر جب آپ اسے الگنی پر ڈالیں گے تو نسبتاً جلد سوکھ سکے گا۔ دوسرے طریقوں کے مقابلے میں اس میں کسی نقصان کا خدشہ بھی نہیں ہے۔

سامان آرائش کی حفاظت

طویل سفر پر جاتے وقت خاص کر کسی خوشی کی تقریب میں شرکت کے لئے جاتے ہوئے اگر آپ اپنا میک اپ کا سامان محفوظ طریقے سے ساتھ لے جانا چاہتی ہیں تو صرف اتنا کیجئے کہ اول تو ایسی چیزوں کو بقیہ سامان سے بالکل الگ رکھیے۔ دوسرے ان کے ڈھکن وغیرہ اچھی طرح بند کر لیجئے۔ تیسرا کام یہ کیجئے کہ ان چیزوں کے ڈھکنوں کے کناروں پر نیل پالش کی تہ لگا دیجئے۔ سامان آرائش گرنے اور خراب ہونے سے محفوظ رہے گا۔

شیشہ چمکانا

آپ کو اپنے شیشے کے برتن چمکانے ہوں، یا گاڑی کا سامنے کا شیشہ (ونڈ شیلڈ)، اس کے لئے بیکنگ سوڈا اور پانی ملا کر پتلا سا پیسٹ بنا لیجئے اور اسے شیشے کے برتن یا گاڑی کے شیشے پر رگڑیں۔ پھر اچھی طرح دھو کر کسی نرم کپڑے سے خشک کر لیں۔ برتن جگمگا اٹھیں گے اور نئے لگیں گے اور آپ کی گاڑی کی ونڈ شیلڈ بھی دمکنے لگے گی۔

رنگ کے برشوں کی حفاظت

اگر آپ کو رنگ و روغن کے کئی برشوں کو ایک جگہ رکھنے، ان کو ایک دوسرے سے ''ایک جان ایک قالب'' ہونے سے روکنے اور ان کے ریشوں کو درست حالت میں رکھنے کے مسائل کا سامنا ہو تو اس کا آسان حل یہ ہے کہ تمام برشوں کا رنگ و روغن صاف کرنے کے بعد ہیئر ڈرائیر سے خشک کر کے کسی پرانے کین یا بالٹی میں ان برشوں کو ہک کی مدد سے الگ الگ لٹکا دیں۔ اس طرح یہ سب ایک جگہ بھی رہیں گے اور ایک دوسرے سے الجھنے اور چپکنے سے بھی محفوظ رہیں گے۔

کچے رنگ والے کپڑے پر استری

اگر آپ بھاپ والی استری سے کسی ایسے کپڑے پر استری کر رہی ہیں، جس کے بارے میں آپ کا خیال ہے کہ اس کا رنگ کچا ہے اور استری کی حرارت سے اتر جائے گا اور استری بھی خراب ہوگی تو یوں کیجئے کہ جس کپڑے پر استری کرنا ہے اس کے اوپر نیچے دونوں طرف سفید اور جاذب کپڑا رکھ کر استری کیجئے۔ جہاں جہاں استری کرتی جائیں، سفید کپڑے کی یہ دوہری تہ وہاں کھسکا لیں۔ بہتر یہ ہوگا کہ کپڑا ذرا بڑا ہو تاکہ استری کے ادھر ادھر ہونے سے اصل کپڑا محفوظ رہے اور کچا رنگ اترنے کی صورت میں ان دونوں سفید کپڑوں ہی پر لگے۔

☆☆☆

امید ہے آپ کو ہماری یہ کاوش پسند آئی ہوگی۔ اپنے خیالات ہم تک پہنچانے کے لئے دفتر کے پتے پر رابطہ کریں یا ای میل کریں۔

''خواتین پاکستان''

روزنامہ ''پاکستان'' 41 جیل روڈ، لاہور

pakkhawateen@yahoo.com

اس کے علاوہ بھی اگر کوئی بات دوسری بہنوں تک پہنچانا چاہتی ہیں یا ہمارے ایڈیشن کی بہتری کے لئے کوئی مشورہ دینا چاہیں تو بھی ہمیں ضرور لکھیں۔

(ادارہ)

سموگ (دُھندلا بادل)

اس سے مت ڈریں..صرف احتیاط برتیں

ناسا کی تحقیق* کے مطابق بھارتی پنجاب میں دھان کی فصل کے مڈھوں کو آگ کے ذریعے تلف کرنا لاہور سمیت پنجاب میں دھندلے بادل (Smog) کا باعث بن رہا ہے۔ جو کہ بارش میں تاخیر کے باعث نہ صرف آنکھوں میں شدید تکلیف اور حدنگاہ میں خطرناک کمی کا باعث ہے۔ بلکہ سانس اور پھیپھڑوں کی بیماری کا سبب بھی بن سکتا ہے۔







دھواں، گرد اور دھند کی آمیزش کو "سموگ" کہتے ہیں

احتیاطی تدابیر دورانِ سموگ

- روزانہ زیادہ سے زیادہ پانی پئیں
- زیادہ سے زیادہ وقت گھروں میں گزاریں۔ بازاروں، گلیوں یا سڑکوں پر زیادہ چلنے پھرنے سے پرہیز کریں
- گھروں کی کھڑکیاں اور دروازے بند رکھیں
- گھروں کی صفائی کے دوران جھاڑو کی بجائے گیلا کپڑا استعمال کریں
- گھر سے باہر نکلتے وقت چشمے کا استعمال کریں اور سفر کے دوران یا بعد میں آنکھوں کو پانی سے اچھی طرح دھوئیں
- ہلکا اور ڈھیلا ڈھالا لباس پہنیں، سر پر ٹوپی یا رومال ضرور رکھیں اور ناک و منہ کو ماسک یا رومال سے ڈھانپ کر رکھیں
- بہت زیادہ ٹھنڈے مشروبات پینے سے اجتناب کریں
- گھروں کے باہر مٹی والی جگہ پر پانی کا چھڑکاؤ کریں
- تعمیراتی جگہوں اور کوڑا کرکٹ والی متعفن جگہوں پر بھی توجہ دیں تاکہ دھول یا مٹی وغیرہ نہ اُڑے
- اپنی گاڑیوں کا معائنہ کروائیں تاکہ دھوئیں کی وجہ سے ماحول میں آلودگی کم سے کم ہو اور زیادہ سفر کرنے سے پرہیز کریں
- بچوں اور بزرگوں پر خصوصی توجہ دیں اور ان کی صحت کا خاص خیال رکھیں

آنکھوں اور سانس کی بیماری کی صورت میں فوری طور پر اپنے قریبی ڈاکٹر یا سرکاری ہسپتال سے رجوع کریں

*https://www.nasa.gov/image-feature/goddard/2017/agricultural-fires-cluster-in-india

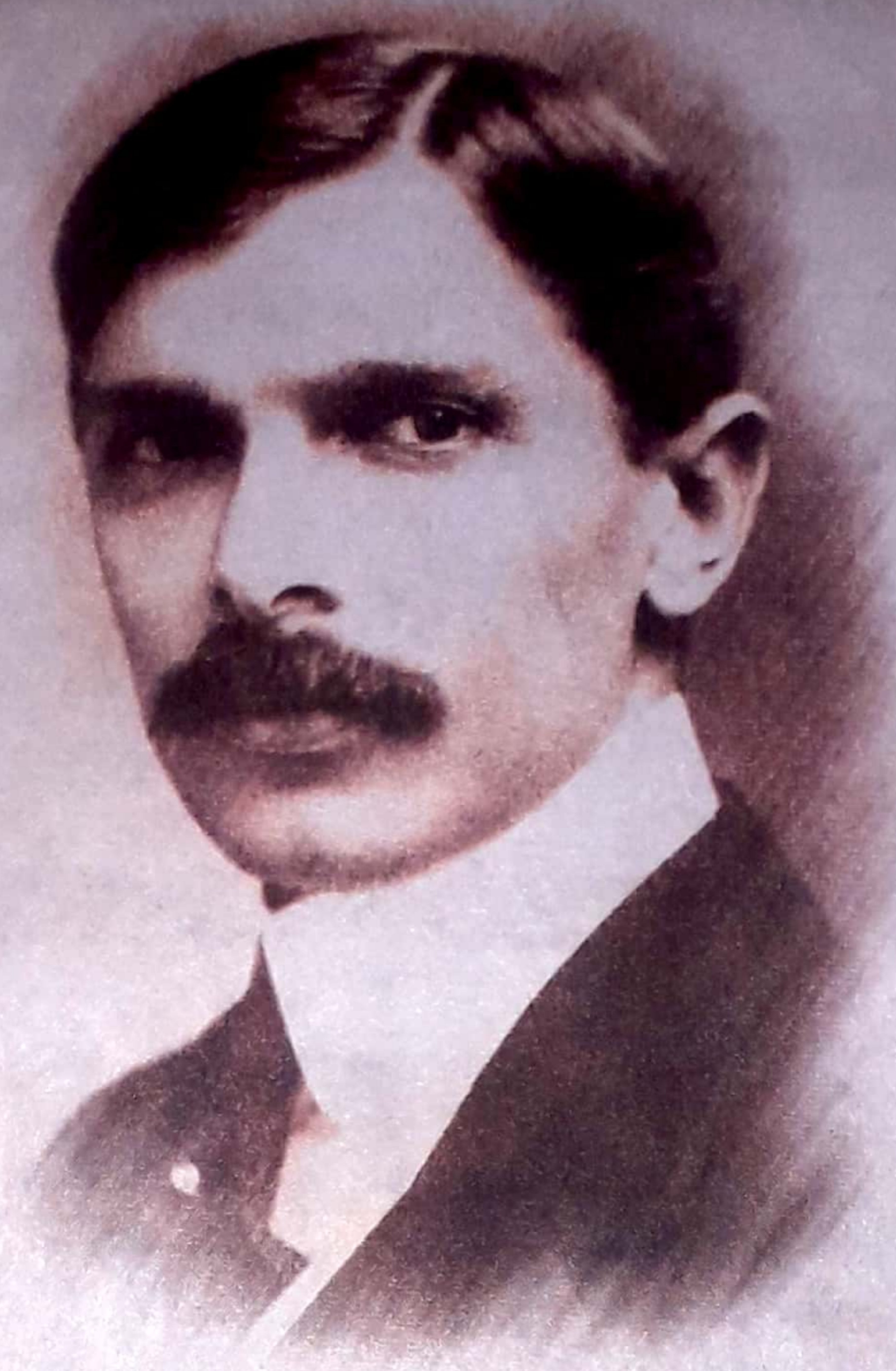
SPL-4685



محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر، حکومتِ پنجاب

مزید معلومات اور رہنمائی کے لیے ہیلتھ لائن پر مفت کال کریں

0800-99-000



سلام اس عظیم رہنما کی بصیرت کو
جس سے ہوا ہمارے ہر سفر کا آغاز

بابائے قوم محمد علی جناح نے عزم و ہمت کے ایک بے مثال سفر کا آغاز کیا۔ ان کی عظیم بصیرت کے طفیل ہمیں آزادی جیسی نعمت حاصل ہوئی۔ ان کے اصول آج بھی ہم سب کے لئے مشعل راہ ہیں۔

پاکستان اسٹیٹ آئل (پی ایس او) آج اس عظیم ہستی کے یوم پیدائش کے موقع پر ان کو خراج عقیدت پیش کرتے ہوئے یہ عزم کرتی ہے کہ ایک خوشحال اور مستحکم پاکستان کے لئے اپنا بھرپور کردار ادا کرتی رہے گی۔




5 RAZORS
5 ریزرز کا
اکانومی پیک
TEC-II
ULTIMATE SHAVING RAZOR
Pakistan Standards
CM/L 2018/2008(R)
شیونگ اِکانومی... میرا مسئلہ حل ہوا

سموگ (دُھندلا بادل)

اس سے مت ڈریں ...صرف احتیاط برتیں

ناسا کی تحقیق* کے مطابق بھارتی پنجاب میں دھان کی فصل کے مڈھوں کو آگ کے ذریعے تلف کرنا لاہور سمیت پنجاب میں دھندلے بادل (Smog) کا باعث بن رہا ہے۔ جو کہ بارش میں تاخیر کے باعث نہ صرف آنکھوں میں شدید تکلیف اور حدنگاہ میں خطرناک کمی کا باعث ہے۔ بلکہ سانس اور پھیپھڑوں کی بیماری کا سبب بھی بن سکتا ہے۔







دھواں، گرد اور دھند کی آمیزش کو "سموگ" کہتے ہیں

احتیاطی تدابیر دورانِ سموگ

- روزانہ زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں
- زیادہ سے زیادہ وقت گھروں میں گزاریں
- بازاروں، گلیوں یا سڑکوں پر زیادہ چلنے پھرنے سے پرہیز کریں
- گھروں کی کھڑکیاں اور دروازے بند رکھیں
- صفائی کے دوران جھاڑو کی بجائے گیلا کپڑا استعمال کریں
- باہر نکلتے وقت چشمے کا استعمال کریں اور سفر کے دوران یا بعد میں آنکھوں کو پانی سے اچھی طرح دھوئیں
- ہلکا اور ڈھیلا ڈھالا لباس پہنیں، سر پر ٹوپی یا رومال ضرور رکھیں اور ناک و منہ کو ماسک یا رومال سے ڈھانپ کر رکھیں
- بہت زیادہ ٹھنڈے مشروبات پینے سے اجتناب کریں
- گھروں کے باہر مٹی والی جگہ پر پانی کا چھڑکاؤ کریں
- تعمیراتی جگہوں اور کوڑا کرکٹ والی متعفن جگہوں پر بھی توجہ دیں تاکہ دھول یا مٹی وغیرہ نہ اُڑے
- اپنی گاڑیوں کا معائنہ کروائیں تاکہ دھوئیں کی وجہ سے ماحولیاتی آلودگی کم سے کم ہو اور زیادہ سفر کرنے سے پرہیز کریں
- حاملہ خواتین سموگ سے بچاؤ کیلئے خصوصی طور پر احتیاطی تدابیر اپنائیں
- بچوں اور بزرگوں پر خصوصی توجہ دیں اور ان کی صحت کا خاص خیال رکھیں

آنکھوں اور سانس کی بیماری کی صورت میں فوری طور پر اپنے قریبی ڈاکٹر یا سرکاری ہسپتال سے رجوع کریں

*https://www.nasa.gov/image-feature/goddard/2017/agricultural-fires-cluster-in-india

SPL# 4/01



ڈائریکٹوریٹ جنرل ہیلتھ سروسز
محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر، حکومتِ پنجاب

مزید معلومات اور رہنمائی کے لیے ہیلتھ لائن پر مفت کال کریں

0800-99-000



The most extravagant sporting event to be held at Pakistan Sports Complex, Islamabad.

Quaid-e-Azam Inter Provincial Games 2017

We Warmly Welcome

the Participants of

Quaid-e-Azam Inter Provincial Games 2017

Over 3700 PARTICIPANTS

from all over Pakistan including AJK, G.B, FATA & Islamabad Capital Territory

Don't miss the exciting opportunity of

watching 19 GAMES

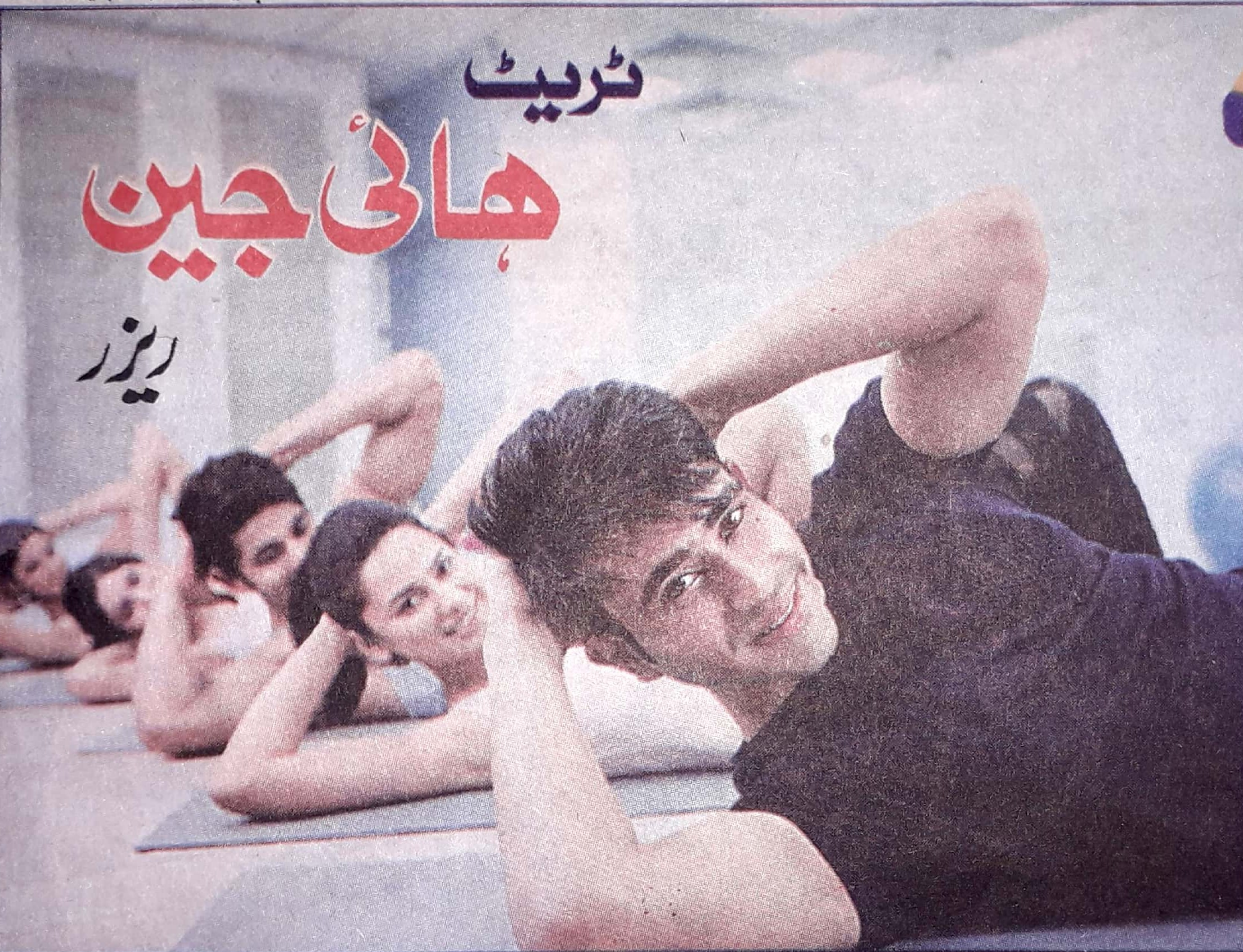
with **hundreds of talented youngsters**

BMITCO Private Limited Islamabad

Noon Global Supplies Lahore

Usman Traders Lahore

we commit, we deliver


ٹریٹ
ہائی جین
ریزر

صحت خدمت
صحت عبادت

مچھروں سے پھیلنے والے وبائی امراض سے بچیں

مچھر کے کاٹنے سے مختلف وبائی امراض جیسے **ڈینگی، ملیریا، زیکا اور چکن گونیا** کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔



احتیاط کریں!

- اپنے ماحول کو خشک اور صاف رکھیں اور ناکارہ سامان تلف کردیں
- نکاسی آب کا خاص خیال رکھیں، ٹوٹے فرش اور چھتوں کی مرمت کروائیں
- دروازوں اور کھڑکیوں پر مچھروں سے بچنے کے لیے جالی لگوائیں
- پوری آستین والے کپڑے پہنیں اور مچھر بھگاؤ لوشن اور میٹ استعمال کریں
- پرانے ٹائروں کو بارش سے محفوظ اور خشک مقام پر رکھیں
- کھڑے پانی کے تالابوں اور نالیوں پر مچھر مار ادویات یا مٹی کے تیل کا استعمال کریں
- ایئر کولر اور فریج کی ٹرے کو ہفتے میں ایک بار خشک کر کے صاف کریں
- پودوں کو حسب ضرورت پانی دیں اور زائد پانی کھڑا نہ ہونے دیں
- درختوں میں موجود سوراخوں کو ریت سے بھر دیں
- قبروں پر پانی کے برتن نہ رکھیں
- کھلی فضا میں سوتے وقت دوا لگی مچھر دانی استعمال کریں
- مویشیوں کے باڑے اور ارد گرد کے ماحول کو گوبر سے صاف رکھیں

احتیاط کی عادت۔ ڈینگی سے حفاظت



کیا آپ کا گھر ڈینگی سے محفوظ ہے ؟

بدلتے موسم میں برتیں خاص احتیاط!



مچھر کے کاٹنے سے بچنے کیلئے

کوائل، میٹ اور مچھر بھگاؤ لوشن استعمال کریں اور پوری آستین والے کپڑے پہنیں

کبھی بھی پانی جمع نہ ہونے دیں اور مچھر کے کاٹنے سے بچیں

آپ اس بات کو یقینی بنائیں کہ: ڈینگی لاروا پیدا ہونے کی جگہ مثلاً



- ☑ پانی جمع کرنے کے برتن، گھڑے، ڈرم، بالٹی، ٹب، ٹینکی وغیرہ اچھی طرح ڈھکے ہوئے ہیں



- ☑ روم کولر وغیرہ اگر استعمال میں نہیں ہیں تو ان کا پانی نکال کر مکمل صفائی کر دی گئی ہے



- ☑ پرندوں اور جانوروں کے پانی کے برتن باقاعدگی سے صاف کئے جاتے ہیں
- ☑ گھر کا ناکارہ سامان تلف کر کے صفائی کو یقینی بنایا گیا ہے



- ☑ گھر کے اندر، چھت پر، پودوں کی کیاریوں اور گملوں میں پانی ہرگز جمع نہ ہونے پائے
- ☑ پانی کے پائپ اگر کہیں سے لیک کر رہے ہوں تو انکی مرمت کروالی گئی ہے



یاد رکھیں! ڈینگی کا مچھر ڈینگی بخار کے علاوہ زیکا اور چکن گنیا پھیلانے کا باعث بھی ہے۔

مزید معلومات اور مفت علاج کیلئے قریبی سرکاری ہسپتال سے رجوع کریں

SPL-1850



ہیلتھ لائن نمبر فری ملائیں **0800-99-000**



ڈائریکٹوریٹ جنرل ہیلتھ سروسز

محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر حکومتِ پنجاب



هیپاٹائٹس سے بچاؤ

آپ کی بھی ہے ذمہ داری

- ٹیکہ لگواتے وقت ہمیشہ نئی سرنج کا استعمال یقینی بنائیں
- ٹوتھ برش ہمیشہ اپنا استعمال کریں
- ناک، کان چھدوانے یا سرجری کیلئے ہمیشہ جراثیم سے پاک طبی آلات استعمال کریں
- شیو ہمیشہ نئے بلیڈ سے اور حجامت ہمیشہ ڈسپوزایبل استرے سے بنوائیں
- خون ہمیشہ تصدیق شدہ لگوائیں
- محفوظ ازدواجی تعلقات اپنائیں
- منشیات کے ٹیکے سے باز رہیں

هیپاٹائٹس ٹیسٹ ہے ضروری...

کل نہیں آج، آج نہیں ابھی!



محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری
ہیلتھ کیئر، حکومت پنجاب

SPL-3476

ڈاکٹر صاحبان، کانگو کے مریضوں کا علاج کرتے وقت ذاتی
حفاظتی اقدامات مثلاً دستانوں اور ماسک کے استعمال کو یقینی بنائیں۔

جانوروں پر پلنے والے چیچڑ اور متاثرہ جانور کے خون سے

کانگو

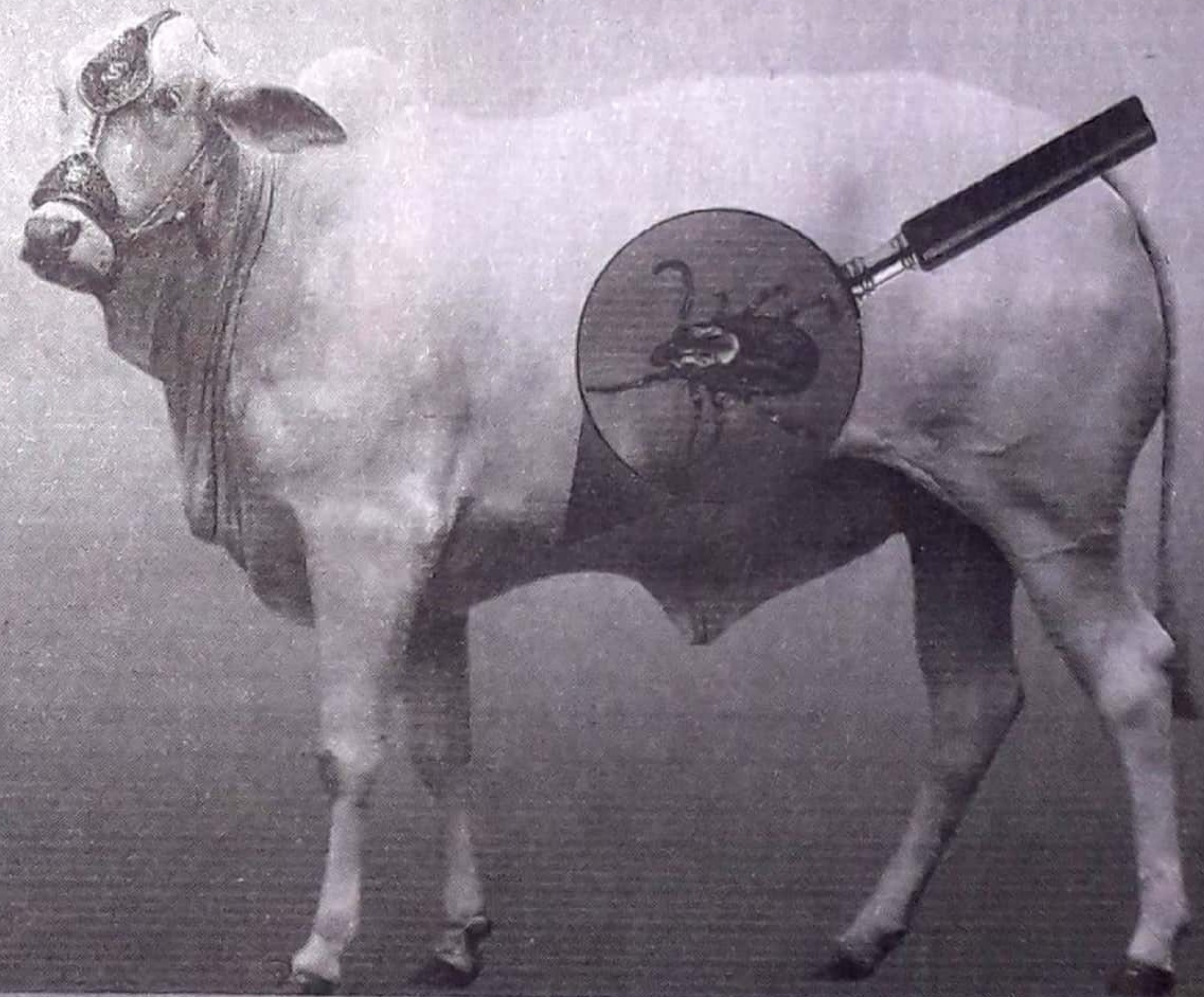
بخار لاحق ہو سکتا ہے

علامات

- جسم میں شدید درد
- منہ اور ناک سے خون بہنا
- جسم پر سرخ رنگ کے نشانات اور دھبے
- متلی اور قے
- تیز بخار

احتیاطی تدابیر

- جانوروں اور ان کے باڑوں کو چیچڑوں سے محفوظ رکھنے کیلئے احتیاطی تدابیر اپنائیں صفائی کا خاص خیال رکھیں
- محکمہ لائیوسٹاک کے مشورے سے چیچڑ مار ادویات استعمال کریں اور بچوں کو جانوروں کے ساتھ کھیلنے سے روکیں
- جانوروں کو ذبح کرنے اور گوشت بناتے وقت احتیاط کریں اور جانوروں کے خون سے خود کو آلودہ ہونے سے بچائیں۔
- جانوروں کا خون اور آلائشیں احتیاط سے تلف کریں اور انہیں زمین میں دبا دیں۔
- خون آلود کپڑے تبدیل کریں اور ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھولیں۔
- تیز بخار یا کانگو بخار کی علامات کا احساس ہو تو فوراً قریبی سرکاری ہسپتال سے رجوع کریں۔



SPL-3516



ڈائریکٹوریٹ جنرل ہیلتھ سروسز پنجاب
محکمہ پرائمری اینڈ سیکنڈری ہیلتھ کیئر
حکومت پنجاب

مفید معلومات اور رہنمائی کیلئے ہیلتھ لائن پر مفت کال کریں

0800-99-000

چائنیز پکوڑے

اجزاء: چکن اور قیمہ (اُبلا ہوا) آدھی آدھی پیالی، انڈا اور شملہ مرچ ایک ایک عدد، یخنی، بیسن اور میدہ آدھی آدھی پیالی، پیاز اور آلو ایک ایک عدد، ہری مرچ، دو عدد، لہسن و ادرک کا پیسٹ اور چائنیز نمک ایک ایک چمچ، نمک حسب ذائقہ، سیاہ مرچ پاؤڈر اور لال مرچ آدھا آدھا چائے کا چمچ، ہرا دھنیا آدھی پیالی۔

ترکیب: ایک پیالے میں چکن، قیمہ، انڈا، شملہ مرچ، یخنی، بیسن، میدہ، پیاز، آلو، ہری مرچیں، لہسن، ادرک کا پیسٹ، چائنیز نمک، سیاہ مرچ، ہرا دھنیا سویا ڈالیں اور یخنی کے ساتھ ملا کر آمیزہ تیار کرلیں۔ ایک کڑاہی میں تیل گرم کرکے درمیانی آنچ پر پکوڑے ڈیپ فرائی کریں اور سنہری مائل ہونے پر اُتارلیں۔ اور املی کی چٹنی و رائتہ کے ساتھ پیش کریں۔

(حمینہ شکیل، ملتان)

اسٹرابری ڈپ

اجزاء: پھینٹی ہوئی کریم 200 گرام، اسٹرابری جیلی ایک پیکٹ، دہی (پانی نکلا ہوا) ایک کپ، اسٹرابریز ڈیڑھ کپ، کنڈینسڈ ملک آدھا ٹن، ایواپوریٹڈ ملک ایک ٹن، اسٹرابری بسکٹ چھ تا آٹھ عدد۔

ترکیب: ایواپوریٹڈ ملک کو اتنا پھینٹ لیں کہ وہ ڈبل ہو جائے۔ اب اس میں کنڈینسڈ ملک، اسٹرابری بسکٹس، دہی اور اسٹرابری جیلی اور پھینٹی ہوئی کریم شامل کرکے اچھی طرح بلینڈ کرلیں۔ پھر اسے ایک شیشے کے گلاس میں نکال کر ٹھنڈا کریں، یہاں تک کہ وہ جم جائے۔ آخر میں پھینٹی ہوئی کریم اور اسٹرابری پیوری سے گارنش کرکے سرو کریں۔



فیملی کچن

اسپیشل چکن سیلیڈ

اجزاء: چکن بریسٹ کا گوشت (ریشہ کیا ہوا اُبلا ہوا) ایک عدد، کٹی گاجر ایک عدد، ہنٹر بیف کیوبز آدھا کپ، اُبلے مٹر آدھا کپ، آلو (اُبلے اور کٹے ہوئے)، چھوٹی پیاز اور شملہ مرچ ایک ایک عدد، زیتون آٹھ عدد، سلائس میں کٹی لال مولی دو تا تین عدد، آئس برگ لیٹس دو کپ، کٹے اُبلے انڈے دو عدد۔

ڈریسنگ کے اجزاء: تیل ایک چوتھائی کپ، سرکہ دو کھانے کے چمچ، نمک، چینی، لہسن اور مسٹرڈ پیسٹ آدھا آدھا چائے کا چمچ۔ سفید مرچ ایک چوتھائی چائے کا چمچ۔

ترکیب: ڈریسنگ بنانے کیلئے: ایک ایئر ٹائٹ جار میں تیل، سرکہ، نمک، سفید مرچ، چینی، لہسن کا پیسٹ اور مسٹرڈ پیسٹ ڈالیں اور استعمال سے پہلے اچھی طرح شیک کرلیں۔ سیلیڈ بنانے کیلئے: ایک مکسنگ باؤل میں ریشہ کی ہوئی اُبلی چکن، گاجر، اُبلے مٹر، آلو، پیاز، شملہ مرچ، زیتون، سلائس میں کٹی لال مولی، آئس برگ لیٹس اور کٹے اُبلے انڈے ڈال دیں۔ اب سیلیڈ کے اوپر ڈریسنگ ڈال کر اچھی طرح ٹوس کریں۔ ایک سرونگ پلیٹر کو لیٹس لیوز سے لائن کریں۔ پھر سیلیڈ اُبلے انڈے سے ڈیکوریٹ کرلیں۔ آخر میں پارسلے اور پیاز کے رنگز سے گارنش کرکے سرو کریں۔

بیوٹی کارنر

میک اپ برش

ہفتہ میں ایک بار ان کی صفائی ضروری ہے

بتول حسین

حسن اور نکھار میں اضافہ کیلئے خواتین میک اپ کے استعمال کے ساتھ ساتھ کثیر پیسہ بھی خرچ کرتی ہیں۔ بعض خواتین میک اپ برانڈز کی تلاش میں اپنا بہت سا قیمتی وقت بھی صرف کرتی ہیں۔ میک اپ کی نت نئی مصنوعات سے باخبر رہنے والی یہ خواتین اس سے متعلقہ ایک اہم پہلو کو ہمیشہ نظر انداز کر دیتی ہیں اور وہ ہے میک اپ برشز کے استعمال سے متعلق۔ بیشتر خواتین اپنے بیوٹی بکس اور میک اپ پروڈکٹس کو تو بہت سنبھال کر رکھتی ہیں مگر میک اپ لگانے والے برشز کو استعمال کے بعد ایک جانب لاپروائی سے رکھ کر بھول جاتی ہیں اور ان کی صفائی ستھرائی پر دھیان نہیں دیتیں۔ جب کبھی جانا ہوتا ہے تو اسی میک اپ آلودہ برش کو استعمال کرتی ہیں جس سے جلد بُری طرح متاثر ہوتی ہے۔ میک اپ برشز کو جراثیم سے پاک رکھنے کیلئے باقاعدگی سے ان کی صفائی کرنا بہت ضروری ہے۔

ماہرین آرائش حسن کے نزدیک میک اپ برشز کی ہفتہ میں ایک بار صفائی ضروری ہے لیکن اگر کسی وجہ سے آپ برش کی صفائی کرنا یا دھونا بھول جائیں تو پندرہ دنوں میں ایک مرتبہ انہیں ضرور دھویا جائے۔ آج کل بازار میں کئی اچھی کمپنیوں کے تیار کردہ میک اپ برش کلینزز دستیاب ہیں۔ لیکن اگر آپ یہ خیال کریں کہ کلینزز کے اضافی خرچ سے بچا جائے تو گھر میں موجود شیمپو، صابن یا برتن دھونے کے کسی اچھے محلول سے بھی برش دھوئے جاسکتے ہیں۔ برش دھونا زیادہ مشکل کام نہیں۔ ذرا سی کوشش سے آپ نہ صرف برش بلکہ اپنی جلد کو بھی محفوظ بنا سکتی ہیں۔

یوں تو آپ منہ دھونے کے صابن یا عام شیمپو وغیرہ سے بھی میک اپ برش دھو سکتی ہیں مگر بے بی شیمپو اس کیلئے نسبتاً بہتر ثابت ہوتا ہے۔ فیس پاؤڈر اور بلش آن لگانے والے برش ہمیشہ علیحدہ دھوئیں جب کہ آئی شیڈز اور لپ لائن لگانے والے چھوٹے برشز کو ایک ساتھ بھی دھویا جاسکتا ہے۔

پہلے برش کو سادہ پانی سے اچھی طرح دھولیں، اس کے بعد ضرورت کے مطابق بے بی شیمپو کو اس کے اوپر لگائیں۔ اگر برش زیادہ آلودہ ہو تو شیمپو کے کئی قطرے اس پر ڈالنے ہوں گے اور اگر زیادہ خراب نہیں تو اس کی صفائی کیلئے ایک قطرہ بھی کافی ہوگا۔ برش کے اوپر شیمپو اچھی طرح ملیں۔ پھر برش کو دبا کر میک اپ کے ذرات اس میں سے نکالیں۔ میک اپ کی باقیات جھاگ سے باہر نکل آئیں گی۔ جب آپ کو یہ اطمینان ہو جائے کہ اب برش بالکل آلودگی سے پاک ہوچکا ہے تو اُسے پانی سے اچھی طرح دھولیں۔ برش دھونے کے بعد اس کے ریشوں کو دبا کر اضافی پانی نکالیں اور پھر اسے جھٹک کر کسی مناسب جگہ پر صاف تولیے کے اوپر رکھ دیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ برش میں اب بھی خاصا پانی موجود ہے تو دوبارہ مذکورہ بالا طریقہ اختیار کریں اور پھر خشک ہونے کیلئے کسی ہموار جگہ پر رکھ دیں۔ یا پھر دھوپ میں رکھا جاسکتا ہے۔

اس بات کا خیال رکھیں کہ برش جب تک اچھی طرح خشک نہ ہو جائے انہیں استعمال نہ کیا جائے اور نہ ہی خشک کرنے کیلئے ہیئر ڈرائر ہرگز استعمال نہ کریں کیونکہ اس سے برش کے ریشے خراب ہو جاتے ہیں۔ کوشش کریں کہ برش رات کے وقت دھوئے جائیں کیونکہ رات بھر میں ریشے اچھی طرح خشک ہو جائیں گے۔

برش کے سائز اور بناوٹ کو دیکھ کر استعمال کریں۔ ہمیشہ نرم بالوں والے برش استعمال کریں۔ آئی شیڈ لگانے کیلئے باریک اسٹک والے برش خریدتے وقت ایک مرتبہ دبا کر ضرور چیک کرلیں کہ ان کے اندر سخت پلاسٹک نہ ہو۔ میک اپ استعمال کرتے اور خریدتے وقت ان تمام پہلوؤں کو مدنظر رکھا جائے تو حسن میں نکھار اور خوبصورتی پیدا ہوتی ہے۔





بکٹ بیگز

موسم بہار میں خواتین کی اولین پسند ہیں

رُت بدلے، کلیاں مسکائیں، پھولوں پہ بہار آئے تو اس کے ساتھ فیشن کا بدلنا بھی لازمی ہے۔ پھر جب فیشن بدلتا ہے تو ملبوسات، ہیئر اسٹائلز اور میک اپ ٹرینڈز میں ہی تبدیلی نہیں آتی بلکہ فیشن کے دیگر لوازمات بھی ایک نئی جھلک اور نئی چھب کے ساتھ مارکیٹ میں نظر آتے ہیں۔ ان لوازمات میں خواتین کے بیگز سرفہرست ہیں۔ فیشن ورلڈ نے موسم بہار کیلئے اس مرتبہ بکٹ بیگز متعارف کروائے ہیں۔ بیگز کا یہ اسٹائل کوئی نیا نہیں لیکن خواتین نے ہمیشہ کی مانند اس بار بھی بکٹ بیگز کو پسندیدگی بخشی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ تھیلے نما یہ بیگز سنبھالنے میں آسان ہیں، سائز میں بہت زیادہ بڑے نہیں اور ان میں بیک وقت آپ کی تمام چیزیں بھی باآسانی سما جاتی ہیں۔ پھر جب کوئی چیز فیشن ورلڈ کی تجویز کردہ ہو، مارکیٹ میں چارسو نظر آئے اور سلیبریٹیز بھی اسے اپنا لیں تو ایسے میں خواتین کیلئے کوئی وجہ باقی نہیں رہتی کہ وہ اس چیز کو پسند نہ کریں۔ پھر ہمارے لئے تو ان بیگز سے ایک اور کشش وابستہ ہے کہ کچھ سالوں پہلے تک اس انداز کے تھیلے نما بیگز ہماری نانیاں، دادیاں اپنے ہاتھوں سے بنایا کرتی تھیں۔ یہ بیگز وہ عموماً بڑی مہارت اور نفاست کے ساتھ کپڑے سے سلائی کرتی تھیں اور ان میں چھوٹے، بڑے ہر سائز کے بیگز شامل ہوتے تھے۔ جن میں وہ اپنی مختلف اشیاء سنبھال کر رکھتی تھیں۔ سو، روایات کی کشش بھی فیشن کی دوڑ میں شامل رہنے کے جنون سے کچھ کم نہیں ہوتی۔ اسی لئے دنیا بھر کے علاوہ پاکستانی خواتین میں بھی موسم بہار کا یہ نیا ٹرینڈ خاصی مقبولیت پا رہا ہے۔

شولڈر اسٹائل بکٹ بیگز کی ایک اور خوبی ہے کہ آپ ان کا اسٹریپ اپنی ضرورت کے لحاظ سے چھوٹا یا بڑا کرسکتی ہیں اور شولڈر بیگ کے علاوہ بطور ہینڈ بیگ بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ آپ خاتون خانہ ہیں یا ورکنگ ویمن یا پھر یونیورسٹی سٹوڈنٹ، یہ بیگ ہر صورت کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ آپ اس میں اپنا سیل فون، والٹ، لنچ بکس، سن گلاسز، میک اپ کا سامان اور چاہیں تو کوئی نوٹ بک وغیرہ بھی رکھ سکتی ہیں۔

اب بیگز میں خاصی ورائٹی ہے، لہٰذا آپ اپنی پسند کے مطابق کوئی بھی شوخ، ہلکا یا گہرا رنگ منتخب کرسکتی ہیں۔ یہ عموماً ہلکے پھلکے لیدر سے بنائے جاتے ہیں لیکن کپڑے سے تیار شدہ بیگز بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں جو بلاشبہ بڑی خوبصورتی سے تیار کیے جاتے ہیں۔ لہٰذا آپ جس قسم کا بیگ رکھنے میں سہولت محسوس کریں اور جو آپ کی شخصیت پر جچتا ہو، وہی خریدیں۔ کیونکہ فیشن اور سہولت جب کسی چیز میں یکجا ہوں تو شاید ہی کوئی خاتون اسے نظر انداز کرے گی۔

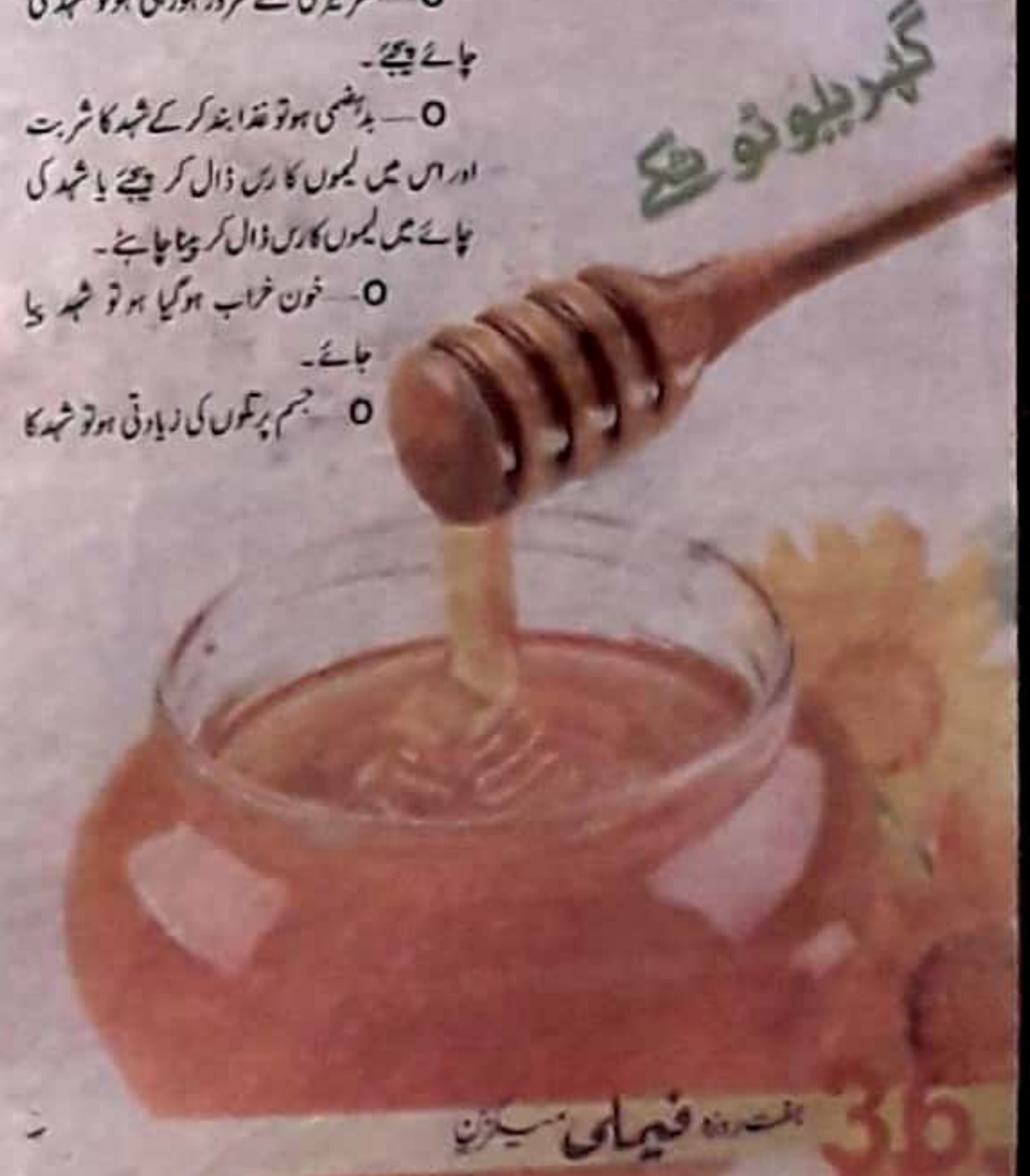
تاہم جب آپ یہ بیگ خریدنے جائیں تو اس کی کوالٹی ضرور چیک کریں اور یہ خیال رکھیں کہ اس کا میٹریل اچھا ہو۔ اس کے علاوہ بیگ کی زپ اور اس کے اسٹریپ وغیرہ پر بھی ضرور توجہ دیں کیونکہ زپ اور اسٹریپس وغیرہ معیاری نہیں ہوں گے تو وہ ایک مرتبہ استعمال کے بعد ہی خراب ہو جائیں گے اور اس طرح آپ کا نیا بیگ بیکار ہو جائے گا۔ اگر آپ ڈیزائنرز بیگ خریدیں گی تو ظاہر ہے کہ یہ مسئلے نہیں ہوں گے لیکن عام بیگز خریدتے ہوئے سمجھداری سے کام لینا ضروری ہے۔



گھریلو ٹوٹکے

- دل زیادہ دھڑکتا ہو تو شہد کو عرق گلاب میں شربت بنا کر پیجئے۔
- دل کی رفتار سست ہو تو شہد پیجئے۔ سستی یا کاہلی ہو تو شہد کا شربت یا چائے پیجئے۔
- چہرے پر کیل مہاسے ہوں تو شہد کی چائے ضرور پئیں۔
- چہرے کو خوبصورت بنانے اور چھائیاں دور کرنے کیلئے شہد شربت میں لیموں کے چند قطرے ڈال کر پئیں۔
- وزن کم کرنا اور موٹاپا دور کرنا ہو تو شہد کے شربت میں لیموں کے چند قطرے ڈال کر پیجئے۔
- سینے میں جلن ہو تو شہد یا شربت شہد میں چند قطرے لیموں ڈال کر پینا چاہئے۔
- پسینہ زیادہ آتا ہو تو شہد کا شربت پئیں۔
- پسینہ کم ہو تو شہد کا شربت یا شہد کی چائے پیجئے۔
- تھوڑا کام کرنے سے دماغ تھک جاتا ہو تو شہد کھایئے۔
- نظر تیزی سے کمزور ہو رہی ہو تو شہد کی چائے پیجئے۔
- بدہضمی ہو تو غذا بند کرکے شہد کا شربت اور اس میں لیموں کا رس ڈال کر پیجئے یا شہد کی چائے میں لیموں کا رس ڈال کر پینا چاہئے۔
- خون خراب ہوگیا ہو تو شہد پیا جائے۔
- جسم پر گموں کی زیادتی ہو تو شہد کا شربت یا شہد کی چائے پینے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔
- حافظہ کمزور ہو تو شہد کھائیں اگر آنکھیں گدلی ہوں تو شہد کی چائے پینی چاہئے۔
- معدہ اور آنتوں پر ورم ہو تو شہد کی چائے افاقہ دیتی ہے۔
- پیچش یا تبخیر معدہ ہو تو شہد کا استعمال کریں۔
- برسات میں حبس اور بدہضمی ہو تو شربت شہد یا شہد کی چائے لیموں کا رس ملا کر پینا چاہئے۔
- پسینہ میں بو ہو تو شہد کی چائے یا شہد کے شربت میں لیموں کا رس چند قطرے ملا کر پینے سے اس مسئلے سے نجات حاصل کرنی چاہئے۔
- بھوک نہ لگنے کی صورت میں شہد کی چائے یا شربت شہد میں لیموں کے چند قطرے ڈال کر پینا ضروری ہے۔
- منہ کا ذائقہ کڑوا ہو جائے تو شہد کی چائے میں یا شہد کے شربت میں لیموں کے چند قطرے ملا کر نوش کریں۔

☆☆☆



گزرگاہوں کو تنگ مت کریں

امیر افضل اعوان

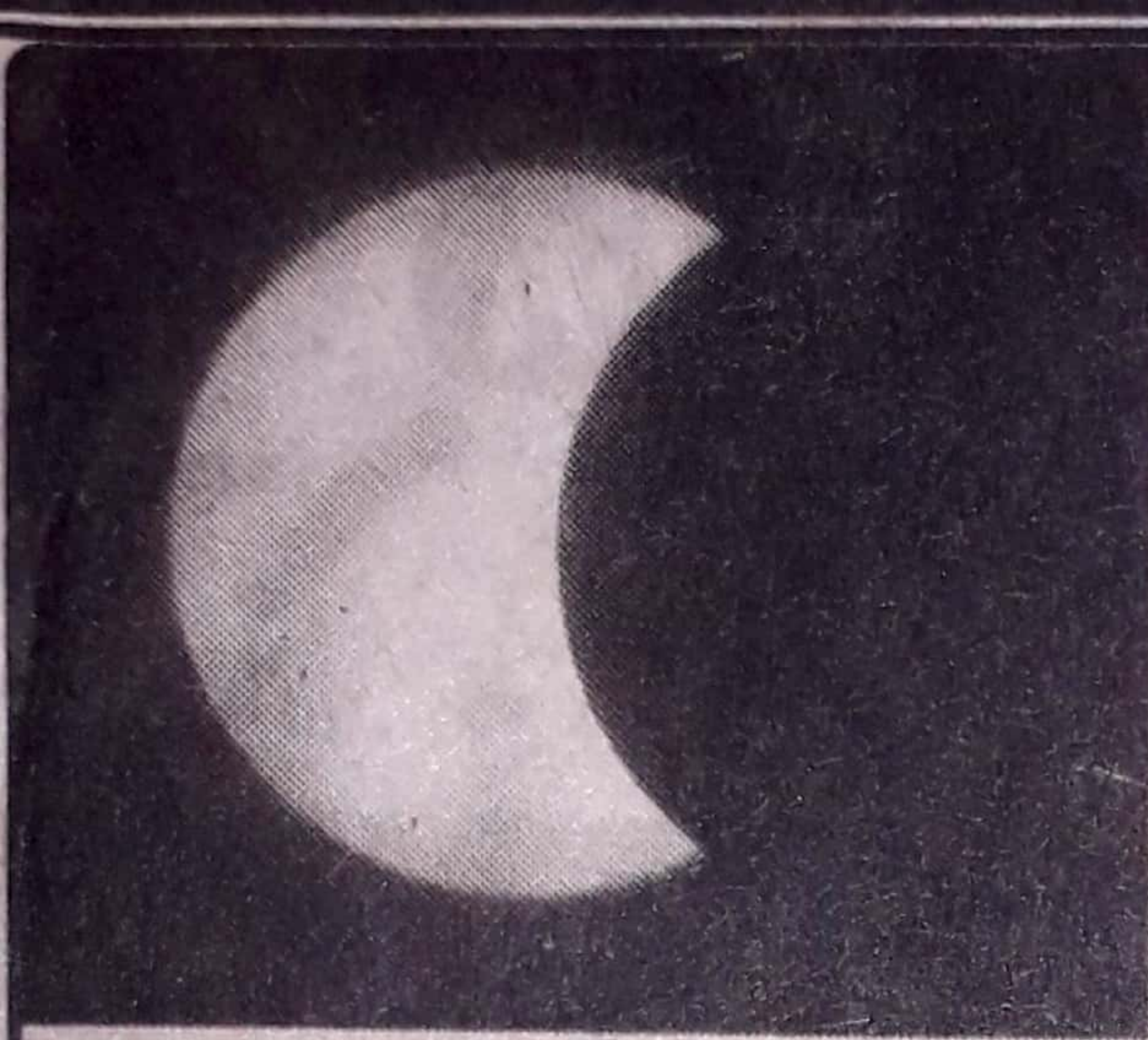
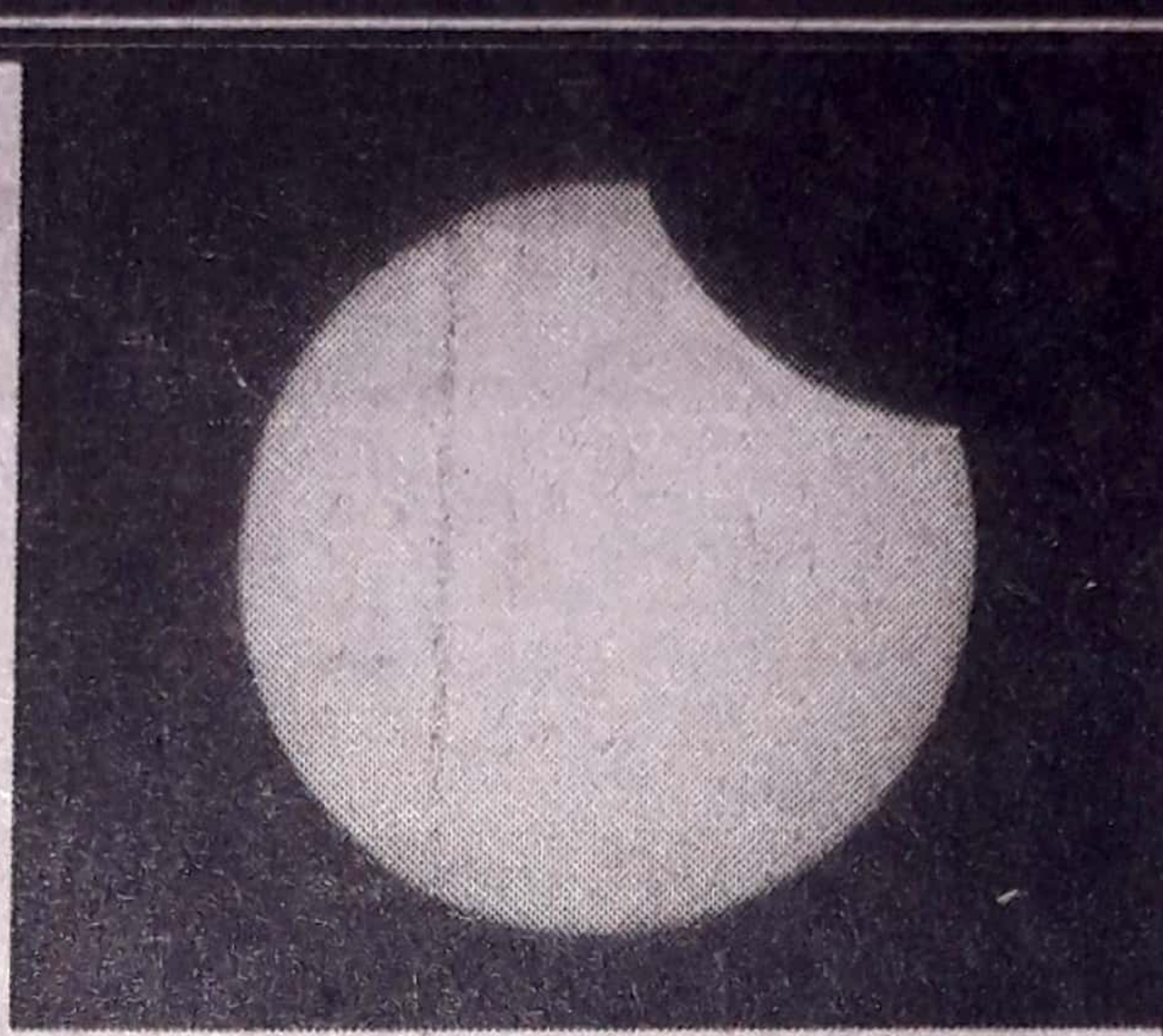
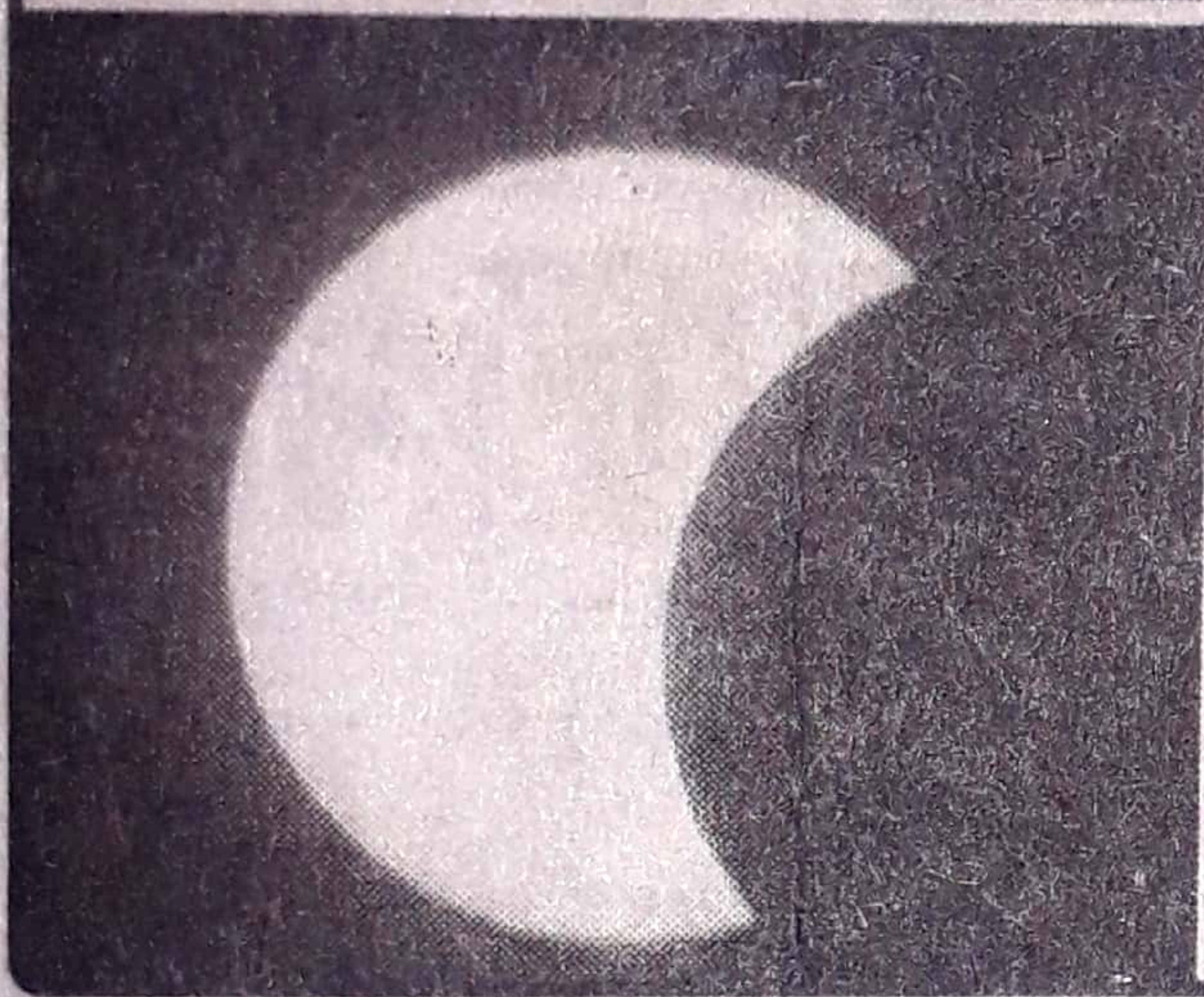
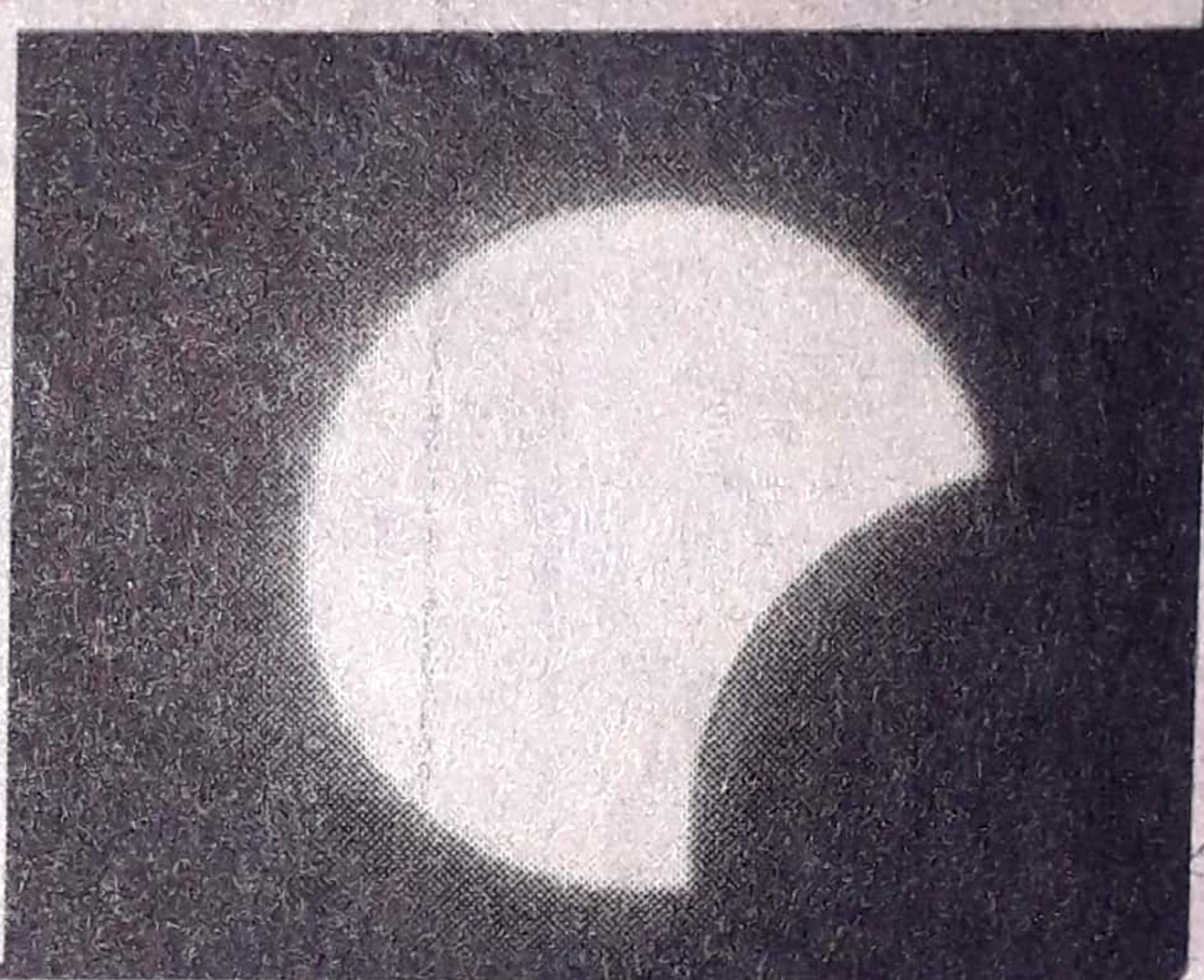
حضرت ابوہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ ایک شخص کسی راستہ میں چلا جارہا تھا کہ اس نے راستے میں کانٹوں کی ایک شاخ پڑی ہوئی دیکھی تو اس کو ہٹا دیا پس اللہ تعالیٰ نے اس کا ثواب اسے یہ دیا کہ اس کو بخش دیا" (صحیح بخاری، جلد اول، حدیث 628) غور فرمایئے کہ خلق خدا کی راہ سے کسی رکاوٹ کو دور کرنا کس قدر باعث ثواب ہے کہ اللہ پاک نے صرف ایک کانٹوں بھری شاخ پر بخشش کا پروانہ دے دیا، ایک اور حدیث مبارکہ میں آتا ہے کہ راہ کی رکاوٹیں دور کرنا بھی صدقہ ہے "حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے انہوں نے نبی کریم ﷺ سے نقل کیا کہ راستہ سے تکلیف دہ چیزوں کو ہٹا دینا یہ بھی صدقہ ہے" (صحیح بخاری، جلد اول، حدیث 2366) ذرا توجہ فرمائیں کہ راستہ سے کسی تکلیف دہ چیز کو ہٹا دینا بھی کتنی اہمیت کا حامل ہے کہ اجتماعی مفاد اور خلق خدا کی بھلائی کے نظریہ سے اس کو صدقہ کا درجہ دے دیا گیا ہے۔

اسلامی تعلیمات کے برعکس ہم کسی بیمار معاشرتی سوچ کا مظاہرہ کرتے ہوئے تجاوزات کی شکل میں راستے کی رکاوٹیں اور دوسروں کی مشکلات بڑھانے کے عادی ہو چکے ہیں، مہذب معاشرہ میں پیدل چلنے والوں کے حقوق کا خیال رکھتے ہوئے ان کے لئے نہ صرف فٹ پاتھ بنائے جاتے ہیں بلکہ زیبرا کراسنگ پر ٹریفک کا رک جانا بھی معمول کی بات تصور کیا جاتا ہے اور ہر شخص اس کی پابندی کو لازم جانتے ہوئے ان ضوابط کو ملحوظ رکھتا ہے۔ یہاں بازاروں میں چونکہ پارکنگ کا کوئی معقول انتظام نہیں اس لئے ایسے میں ریڑھی کے آگے کوئی موٹر سائیکل یا گاڑی کھڑی کردی جائے تو سڑک باقی ہی نہیں رہتی، حالانکہ نبی کریم ﷺ نے اپنی امت میں اس عمل کو پسند نہیں فرمایا "حضرت ابوذرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا میری امت کے اچھے اور برے اعمال مجھ پر پیش کئے گئے تو میں نے ان کے اچھے اعمال میں سے اچھا عمل راستہ میں سے تکلیف دینے والی چیز کا دور کردینا پایا اور میں نے ان کے برے اعمال میں سے مسجد میں تھوکنا اور اس کا دفن نہ کرنا پایا" (صحیح مسلم، جلد اول، حدیث 1228) اس حدیث مبارکہ سے واضح ہے کہ راستہ سے تکلیف دہ چیز کا ہٹا دینا کس قدر اہمیت و برکت کا حامل ہے کہ اسے ہمارے پیارے رسول ﷺ نے خود اپنی امت کے لئے پسند فرمایا مگر ہم اس پر بھی توجہ دینے کے لئے تیار نہیں۔

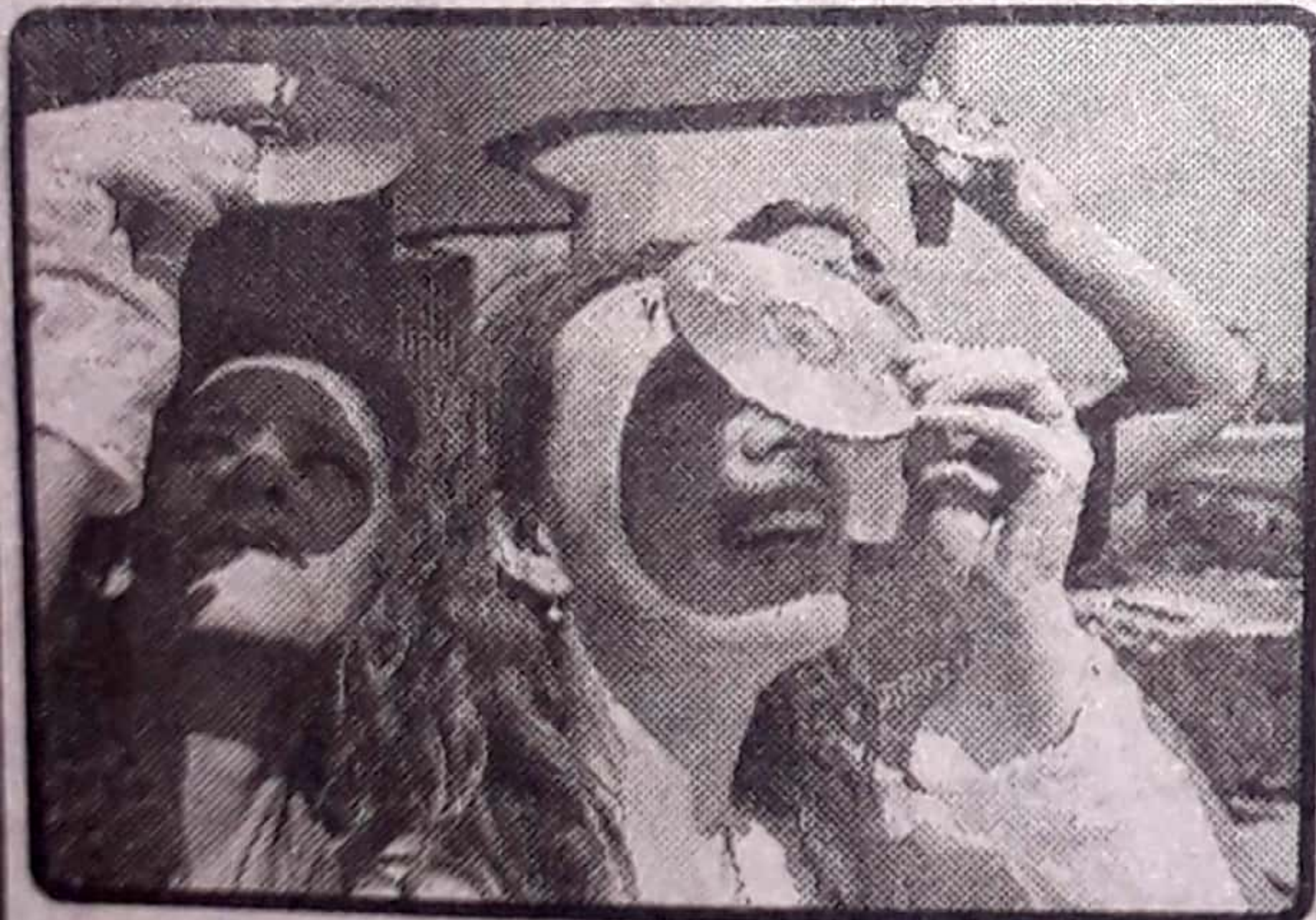
قارئین کرام! موجودہ برسراقتدار حکومت نے پنجاب کے ہر ضلع میں آج کل تجاوزات کیخلاف گرینڈ آپریشن جاری کر رکھا ہے۔ سابقہ ادوار کا جائزہ لیا جائے تو بخوبی احساس ہوتا ہے کہ ماضی میں بھی انتظامیہ تجاوزات کے خاتمہ کے لئے کام کرتی رہی ہے مگر انتظامیہ کی کاوشوں کو تاجر طبقہ اپنے مفادات کے تحفظ کے لئے خاک میں ملاتا رہا اور جب انتظامی افسران بازار میں آپریشن یا دورہ کے بعد واپس جاتے تو وہ دوبارہ مقرر کردہ حدود سے تجاوز شروع کردیتے جس کی وجہ سے مسائل جوں کے توں برقرار رہتے لیکن اس دفعہ صورتحال ماضی سے برعکس ہے کیونکہ اس بار تجاوزات وقتی نہیں بلکہ مستقل بنیادوں پر ختم کی جارہی ہیں اور باقاعدہ چیک اینڈ بیلنس رکھا جارہا ہے کہ جس جگہ یا بازار سے تجاوزات ختم ہوئی ہیں وہاں دوبارہ تو قبضہ مافیا موجود نہیں۔ آیئے ذرا جائزہ لیں کہ اسلام میں اس کی کتنی اہمیت و ضرورت بیان کی گئی ہے۔ ایک حدیث مبارکہ میں منقول ہے "حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا ایمان کی کچھ اوپر ستر یا کچھ اوپر ساٹھ شاخیں ہیں جن میں سب سے بڑھ کر لا الہ الا اللہ کا قول ہے اور سب سے ادنیٰ تکلیف دہ چیز کو راستہ سے دور کردینا ہے اور حیا بھی ایمان کی ایک شاخ ہے" (صحیح مسلم، جلد اول، حدیث 156) توجہ فرمایئے کہ راستہ کی رکاوٹیں دور کرنا دراصل ایمان کا ہی حصہ ہے اور کسی لڑائی جھگڑے کی صورت میں بھی راستہ روکنے کی اجازت نہیں۔ اس حوالہ سے ایک حدیث مبارکہ میں مرقوم ہے "ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ جب تم راستہ میں آپس میں جھگڑ پڑو تو سات ہاتھ چھوڑ دو (راہ گیروں کے لئے)"

راستہ کے حقوق بیان کرتے ہوئے اسلام میں بہت سخت احکامات دیئے جاتے ہیں، ایک حدیث مبارکہ میں مرقوم ہے "حضرت ابوسعید خدریؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا سر راہ بیٹھنے سے پرہیز کرو صحابہؓ نے عرض کیا اے اللہ کے رسول ﷺ! ہمارے لئے راستوں میں بیٹھنے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں کیونکہ ہم وہاں گفتگو کرتے ہیں، رسول اللہ ﷺ نے فرمایا اگر تم راستہ میں ہی بیٹھنا پسند کرتے ہو تو راستہ کا حق ادا کرو، صحابہؓ نے عرض کیا اس کا حق کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا نگاہ نیچی رکھنا، تکلیف دہ چیز کو دور کرنا، سلام کا جواب دینا، نیکی کا حکم کرنا اور برائی سے روکنا" (صحیح مسلم، جلد سوم، حدیث 1151) یہاں یہ بھی بتا دیا گیا ہے کہ راہ سے رکاوٹیں دور کرنے کے ساتھ ساتھ اگر آپ راستہ میں بیٹھیں تو اس کے بھی کچھ آداب اور حقوق ہیں مگر ہم اس پر بھی توجہ نہیں دیتے جو کہ بحیثیت مسلمان ہمارے لئے لمحہ فکریہ ہے۔ بازاروں میں بیٹھنے والوں کو جہاں راستہ کی رکاوٹوں کا خیال رکھنا چاہئے وہیں راستہ کے حقوق بھی ادا کرنے چاہئیں۔ انسان کے حقوق و فرائض کی وضاحت کرتے ہوئے اسلام میں یہ بھی واضح کیا جاتا ہے کہ صدقہ انسان پر واجب ہے اور کس طرح واجب ہے اس کا بیان اس حدیث مبارکہ میں بڑی تفصیل کے ساتھ ملتا ہے "حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ انسان کے بدن کے جوڑ پر طلوع آفتاب کے ساتھ ایک صدقہ واجب ہوجاتا ہے دو آدمیوں میں انصاف و عدل کرا دینا صدقہ، کسی آدمی کو اس کے سوار ہونے میں مدد دینا یا اس کی سواری پر اس کا مال و اسباب لاد دینا صدقہ ہے، کسی سے اچھی بات کہنا صدقہ ہے اور ہر وہ قدم جو نماز کے لئے اٹھے صدقہ ہے اور تکلیف دینے والی چیز کو راستہ سے ہٹا دینا صدقہ ہے" (صحیح بخاری، جلد دوم، حدیث 256)

دوسروں کی مشکل آسان کرنے اور راستہ کی رکاوٹیں دور کرنے کے حوالہ سے اسلام میں متعدد مقامات پر بڑی اہمیت اور وضاحت کے ساتھ بے شمار احکامات ملتے ہیں اور اسی طرح ان کی فضیلت بھی بیان کی جاتی ہے مگر افسوس کہ ہم ان احکامات سے یا تو واقف ہی نہیں یا پھر ہم خود ان کے منافی چلنا اپنا فرض اولین گردانتے ہوئے اپنی روش تبدیل کرنے کو تیار نہیں، لیکن موجودہ انتظامی افسران جس طرح اپنی ذمہ داریاں سرانجام دے رہے ہیں اس سے عوام بھی خوش اور مطمئن ہیں کہ بہت عرصہ بعد مثبت تبدیلیوں کا ظہور ممکن ہو رہا ہے اور ہم دعا گو ہیں کہ اللہ پاک انہیں مزید ہمت، حوصلہ عطا فرمائے تاکہ وہ وطن عزیز میں رواج و روایت بن جانے والے ان معاشرتی ناسوروں کی بیخ کنی جاری رکھیں۔

پاکستان میں نظر آنے والے سورج گرہن کے مختلف روپ




عمان اور بغداد میں خواتین سورج گرہن دیکھ رہی ہیں

ملک بھر میں جزوی سورج گرہن، زردی مائل چاند کی شکل اختیار کرلی

سورج گرہن سہ پہر 3 بج کر 39 منٹ پر شروع ہوا اور شام 5 بج کر 46 منٹ پر ختم ہو گیا

اسلام آباد میں سورج گرہن 3 بج کر 50 منٹ پر لگا، روشنی میں واضح کمی دیکھنے میں آئی


اسلام آباد (نیٹ نیوز) ملک بھر میں گذشتہ روز جزوی سورج گرہن دیکھنے میں آیا جو سہ پہر 3 بجکر 39 منٹ پر شروع ہوا اور شام 5 بجکر 46 منٹ پر ختم ہو گیا۔ محکمہ موسمیات کے مطابق

باقی صفحہ 4 کالم 6 پر

بقیہ:

سورج گرہن

شام 5 بجکر 46 منٹ پر ختم ہوگا سورج گرہن کا آغاز برازیل سے ہوگا اور منگولیا جاکر ختم ہوگا یہ برازیل سے وسطی ایشیاء کے راستے جائیگا اور افریقہ کے علاوہ یورپ میں بھی دیکھا جائیگا محکمہ موسمیات کے مطابق افریقہ' یورپ اور وسطی ایشیاء میں پورا سورج گرہن دیکھا جائیگا جبکہ پاکستان میں یہ جزوی طور پر نظر آئے گا جن ملکوں میں سورج گرہن دیکھا جائیگا ان میں آئیوری کوسٹ' 'گھانا' ٹوگو' بینس' نائیجریا' نائیجر' چاڈ' لیبیا' مصر' ترکی' جارجیا' جنوبی روس' قازقستان اور منگولیا شامل ہیں سورج گرہن کا ایک شہر میں دورانیہ زیادہ سے زیادہ 4 منٹ گیارہ سیکنڈ ہوگا سورج گرہن پورے پاکستان میں نظر آئیگا لیکن شمالی علاقوں میں زیادہ اور جنوبی علاقوں میں کم ہوگا پاکستان میں زیادہ سے زیادہ اس کی شدت 57 فیصد اور کم سے کم 17 فیصد ہوگی اس روز پاکستان میں مطلع بالکل صاف ہوگا۔



بیروت: لبنانی خواتین خاص قسم کی عینکیں لگا کر سورج گرہن دیکھ رہی ہیں، اوپر قازقستان کے علاقے بیکونور میں نظر آنے والے سورج گرہن کے مختلف مناظر

طب کی تاریخ کا انوکھا واقعہ

دو ماہ کی بچی کے پیٹ سے دو جڑواں بچے نکال لئے گئے

بچی کو ایبٹ آباد سے پمز ہسپتال اسلام آباد لایا گیا بچی کا سائز 40 سینٹی میٹر اور وزن 3 کلوگرام تھا

دونوں بچے زندہ ہیں ان کا وزن ایک کلوگرام اور لمبائی تقریباً 15 سینٹی میٹر ہے



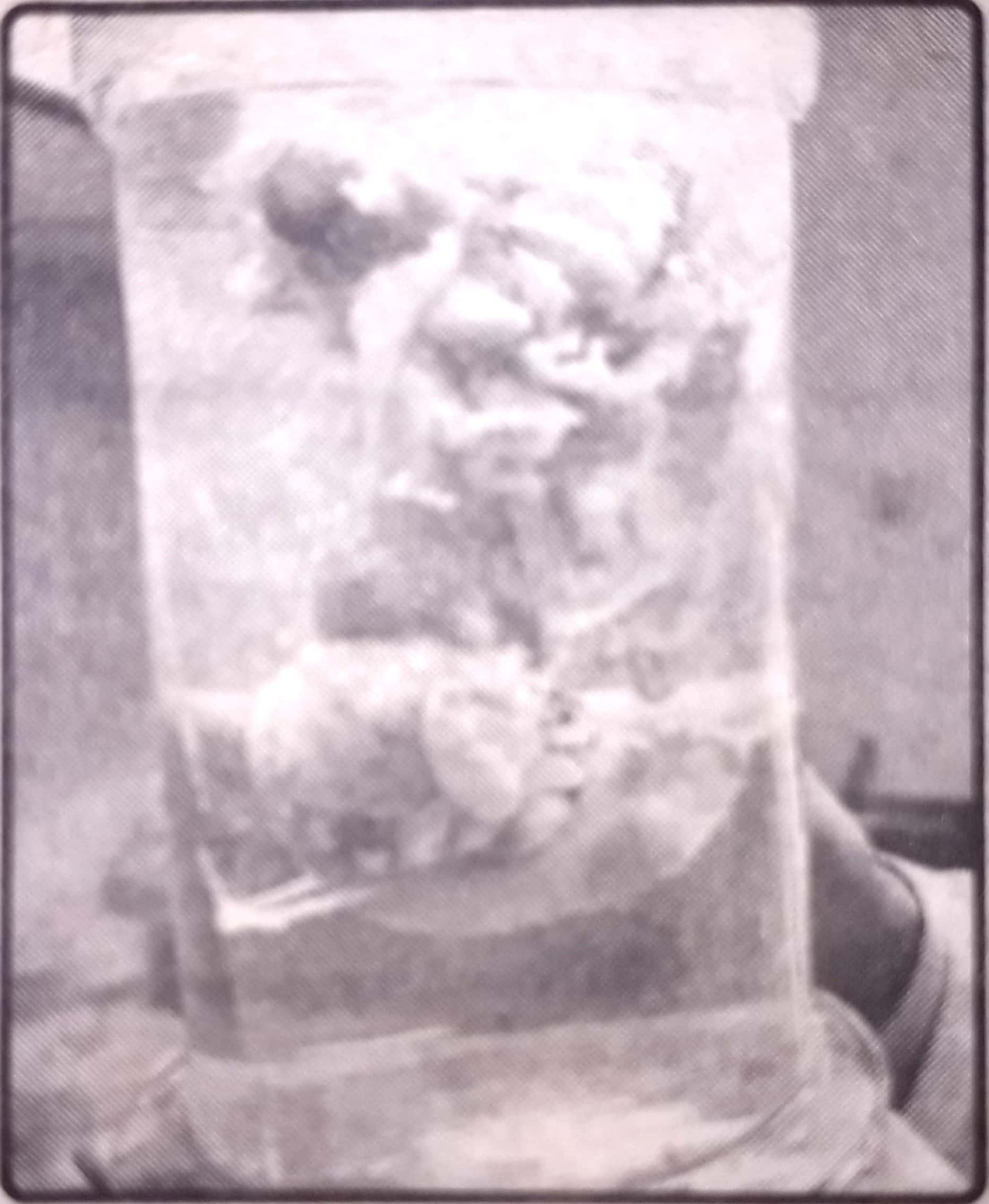
اسلام آباد (مانیٹرنگ سیل) اسلام آباد کے پمز ہسپتال میں دو ماہ کی بچی کے پیٹ سے 2 جڑواں بچے نکال لئے گئے۔ جیو کے مطابق 2 ماہ کی بچی کو ایبٹ آباد سے اسلام آباد لایا گیا۔ بچی کا سائز 40 سینٹی میٹر تھا آپریشن سے پہلے اس کا وزن 3 کلوگرام تھا اس کے بہت سے آپریشن کر کے 2 جڑواں بچے نکالے گئے ہیں جو زندہ ہیں ان کا وزن ایک کلوگرام ہے اور لمبائی تقریباً 15

باقی صفحہ 4 کالم 2 پر

بقیہ

انوکھا واقعہ

سینٹی میٹر ہے بچی کے پیٹ سے پیدائش کے بعد رسولی بتائی گئی تھی لیکن الٹرا ساؤنڈ اور ایکسرے میں بھی یہ سامنے نہیں آیا کہ بچی کے پیٹ میں 2 بچے پرورش پا رہے ہیں پمز کے سرجنز نے انتہائی مشکل آپریشن کر کے بچی کے پیٹ سے ان بچوں کو نکالا ہے انہوں نے آپریشن رسولی سمجھ کر کیا لیکن آپریشن کے بعد بچے نکلے ایک بچی کی مکمل نشوونما ہو چکی ہے دوسرے بچے کی آدھی نشوونما ہوئی یہ جڑواں بچے 4 ماہ تک زندہ رہے اور پھر ان کی موت واقع ہوئی یہ حیران کن واقعہ ہے طب کی دنیا میں ایسا کوئی واقعہ سامنے نہیں آیا۔ بتایا جاتا ہے کہ یہ 3 جڑواں بہن بھائی تھے جن میں سے 2 بچوں کی نشوونما بہن کے پیٹ میں ہوئی ہے ڈاکٹرز کے مطابق بچی کی حالت تشویشناک ہے۔



اسلام آباد: 2 ماہ کی بچی کے پیٹ سے نکالے گئے
جڑواں بچے ڈاکٹرز نے ایک جار میں رکھے ہوئے ہیں

الرجی کے فلو سے نجات کیونکر؟



راقم مئی 1964ء میں چک نمبر 31 ای بی لالہ لدھارام نزد عارف والا سے لاہور میں وارد ہوا اور پھر یہیں کا ہو کے رہ گیا۔ اسلامیہ کالج ریلوے روڈ کی ایف ایس سی سال اول کی (ای) کلاس میں داخلہ ملا۔ سائیکل پر اچھرہ سے کالج جانا ہوتا۔ ان دنوں کا لاہور آج کے مقابلے میں بہت صاف ستھرا اور خوشگوار تھا۔ آلودگی نہ ہونے کے برابر تھی کہ گاڑیاں کم تھیں۔ موٹر سائیکل اور رکشے بھی گنتی کے تھے اور ابھی شہر میں تانگے کی سواری عام تھی۔ ڈبل ڈیکر اور منی بسوں میں سفر کا اپنا مزہ تھا۔ لاہور صوبے کا سب سے بڑا شہر تھا مگر سب کھلے منہ پھرتے تھے۔ یہ منہ پر "چھکلی" یا ماسک چڑھا کر سڑکوں پر نکلنے کی ضرورت لوگوں کو 92-1991ء کے بعد پیش آئی (راقم نے "چھکلی" سے ہمیشہ احتراز کیا ہے) جب ٹیلی فون کے تار کھمبوں کے بجائے زیر زمین بچھانے کے لیے لاہور کی بیشتر سڑکیں کھودی گئیں، اچانک شہر میں گرد اور آلودگی میں کئی گنا اضافہ ہو گیا اور ڈسٹ الرجی بہت سوں کے لیے باعث آزار بن گئی۔

اس سے پہلے بازار میں ریڑھی ٹھیلے سے کٹے ہوئے پھل کھا لینے میں کوئی قباحت نہ تھی مگر اب ڈسٹ الرجی اور فلو کے وائرس نے ہمارا بھی قافیہ تنگ کر دیا۔ چھینکیں روز کا معمول ہوا اور فلو اور بخار سے صحت متاثر ہونے لگی۔ جولائی 1993ء میں راقم اردو ڈائجسٹ (سمن آباد) میں ادارتی فرائض سرانجام دیتا تھا، انجمن اہل سنت بلتستان (سکردو) کے مدرسے کی ٹویوٹا جیپ میں جو مرمت کے لیے راولپنڈی آئی تھی، مدرسے کے ذمہ داران سمن آباد آئے اور ہمیں بلتستان کے سیر سپاٹے کی دعوت دی، چنانچہ راقم، مدیر منتظم اردو ڈائجسٹ ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی کے فرزندگان ہارون اعجاز و طاہر اعجاز اور ان کے ایک دوست اس دورے پر نکل پڑے۔ مشترکہ دوست حاجی عبدالغفور بھی ساتھ لے لیے۔ سیلانی قسم کے حاجی صاحب کھانے پکانے کے ماہر تھے، انہوں نے ایک سٹوو اور مرچ مسالے راولپنڈی سے ساتھ لے لیے۔ اگلی رات نتھیا گلی میں اور اس سے اگلی رات کاغان کے آگے ناران میں، پھر ایک رات مانسہرہ میں اور ایک رات جگلوٹ میں گزار کر سکردو پہنچ گئے اور پھر چار پانچ روز بلتستان کے خوبصورت مقامات اور وادیاں، خپلو سے آگے مچلو گاؤں اور دم سم کی فوجی پوسٹ تک دیکھا کیے جہاں سے آگے سیاچن کی طرف بلا اجازت جانا ممنوع تھا۔ واپسی پر سکردو ایئرپورٹ سے اڑے اور اسلام آباد آن اترے۔

اس خوشگوار سفر میں راقم کو یہ تجربہ ہوا کہ جامعہ اسلامیہ (سکردو)، جنت نظیر مدرسہ اہل حدیث (غواڑی)، پہاڑی گاؤں براہ خپلو اور مچلو میں ہم جن کے بھی مہمان ہوئے، وہاں تازہ رس بھرے میٹھے شہتوت اور رسیلی شیریں خوبانیاں پلیٹوں میں ہمارے آگے رکھ دی جاتیں۔ اس سے یہ فائدہ ہوا کہ راقم جو بلتستان کے سرد موسم میں شدید زکام میں مبتلا ہو گیا تھا، شہتوت اور خوبانیاں کھانے سے زکام جاتا رہا۔ مزیدار شہتوت کیا تھے، بس کھاتے جاؤ اور سب ہضم! واپس لاہور پہنچے تو پھر ڈسٹ الرجی کے ستم نے آ لیا۔ انسیڈال کی گولی سے وقتی افاقہ ہوتا۔ جسم میں قوت مدافعت کی شدید کمی تھی۔ پھر یہ ہوا کہ ڈاکٹر محمد سرور جو ایٹمی توانائی کمیشن کے لاہور آفس میں بطور انجینئر تعینات ہوئے، انہوں نے ہمارے محلے میں کرائے پہ آن بسیرا کیا۔ ان کی صاحبزادی رضوانہ (حال ڈاکٹر ایم بی بی ایس) اور ہماری بڑی بیٹی صباحت سکول میں کلاس فیلو تھیں۔ یوں ڈاکٹر محمد سرور سے جو ہومیو پیتھ معالج بھی ہیں، دوستانہ تعلقات استوار ہو گئے۔ ڈاکٹر صاحب نے مسلم روڈ (سمن آباد) پر جز وقتی کلینک کھول لیا تھا۔ ان کے دم سے ہم علاج معالجے میں ایلوپیتھی سے ہومیو پیتھی پر آ گئے۔ میٹھی گولیوں اور ڈراپس سے ڈسٹ الرجی سے افاقہ تو رہا لیکن پرہیز نہ ہو پاتا اور بازار کی کوئی چیز جس پر معمولی سی گرد کا بھی شائبہ ہوتا، کھا لیتے تو پکڑے جاتے اور شدید فلو اور بخار، ناک میں جمے ریشے اور کھانسی و بلغم کے عوارض میں دس پندرہ دن مبتلا رہتے۔

2000ء میں راقم نے نوائے وقت کے گھاٹ کا پانی پینا شروع کیا اور چار سال بعد نوائے وقت (ندائے ملت) سے مستعفی ہو کر کتاب و سنت کے عالمی ادارے دارالسلام کی لاہور برانچ نزد سیکرٹریٹ میں تاریخی و جغرافیائی تحقیق و ادارت کے فرائض ادا کرنے کا آغاز کیا۔ ادارے کے منتظم حافظ عبدالعظیم ہر سال کارکنان کو تفریحی ٹور پر لے جاتے تھے۔ ایک سال ہم کھیوڑہ نمک کی کان دیکھنے گئے۔ دو مزدا کوچوں میں صبح صبح دفتر نزد سیکرٹریٹ سے نکلے۔ اپریل کے ابتدائی دن تھے۔ سمن آباد موڑ اور گلشن راوی کے راستے موٹروے پر جا چڑھے۔ اس سمے سڑکوں پر جھاڑو دینے والے گرد اڑا رہے تھے۔ اتفاق سے میں جہاں بیٹھا تھا، ادھر کی کھڑکی کا شیشہ ٹوٹا ہوا تھا، چنانچہ سگیاں پل تک جاتے جاتے مجھے چھینکوں اور بہتے نزلے نے آ لیا۔ میں ہومیو پیتھک گولیاں پھانکنے لگا مگر زکام کی شدت میں کمی نہ آئی۔ جیب میں ٹشو کے پارچے بھی ختم ہو گئے۔ مجھے سخت پریشانی نے آ لیا کہ ساتھی تو سارا دن مزے کریں گے مگر میرا چھینک چھینک کر شام تک برا حال ہو جائے گا۔

لیکن اللہ کا کرنا یہ ہوا کہ پچھلی کوچ کا ٹائر پنکچر ہو گیا اور ڈرائیور ٹائر بدلنے میں مصروف ہو گیا، لہٰذا ہماری گاڑی بھی کالا شاہ کاکو انٹرچینج پر رک گئی۔ وہاں سائیڈ روڈ اور مین روڈ کے درمیان گھاس کی پٹی پر بیری کا ایک درخت تھا۔ ساتھی اتر کر بیر کھانے میں مشغول ہو گئے۔ ایک ساتھی نے مجھے کچھ بیر دیے۔ وہ کھانے سے مجھے فلو سے قدرے افاقہ محسوس ہوا۔ پھر خود میں نے گھاس میں گرے کچے پکے بیر چن کر جیب بھر لی۔ اتنے میں پچھلی گاڑی آ گئی اور ہم آگے چلے۔ وہ دو مٹھی بیر کھانے سے پندرہ بیس منٹ میں میرا فلو یوں ختم ہو گیا جیسے فلو ہوا ہی نہیں تھا۔ دراصل دیسی بیر وٹامن سی کا خزانہ ثابت ہوئے تھے جس کی جسم میں کمی زکام اور فلو کا باعث بنتی ہے۔ وہ کمی پوری ہونے سے میرا فلو جاتا رہا تھا۔

قارئین کرام! زکام یونانی لفظ ہے اور طب یونانی کی یہ اصطلاح عرب طبیبوں نے نزلے کے معنی میں استعمال کی۔ اس مرض کی شدید شکل انگریزی میں انفلوئنزا کہلاتی جسے مختصر طور پر فلو کہا جاتا ہے۔ پہلی جنگ عظیم میں 1918ء میں لاکھوں لوگ فلو کی وبا سے ہلاک ہو گئے تھے۔ میرے بیان کردہ ذاتی تجربات کا حاصل یہ ہے: 1۔ زکام اور فلو سے بچنا ہے تو وٹامن سی والے پھل روزانہ صبح شام باقاعدگی سے بلاناغہ استعمال کریں، مثلاً امرود، سیب، آم، انگور وغیرہ (امرود میں وٹامن سی کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے)۔ لیکن شرط یہ ہے پھل شہر کی گرد سے آلودہ نہ ہو۔ اس سے بچنے کے لیے پھل اس وقت خریدیں جب صبح پھل فروش منڈی سے لے کر آتا ہے۔ بہتر ہے کریٹ یا ٹوکری سے نکلوا کر پھل خریدیں۔ 2۔ کھانے کی کوئی بھی چیز منہ میں ڈالنے یا پھل کاٹنے یا وضو کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھو لیں۔ 3۔ بعد از دوپہر یا شام کو ریڑھی سے خریدا ہوا پھل عموماً زکام اور فلو کا باعث بنتا ہے۔ 4۔ اس برس مئی سے آم دستیاب تھا۔ راقم عموماً صبح دفتر جانے سے پہلے آم خرید لیتا۔ اگر شام کو آم یا سیب خریدتا تو استعمال سے پہلے آم اور ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھو لیتا۔ اس احتیاط سے پوری گرمیوں میں زکام یا فلو نہیں ہوا۔ 5۔ اب آم ختم ہو رہے ہیں تو راقم انگور استعمال کرنے لگا ہے، وہ بھی میٹھے اور صبح خرید کر۔ کھٹا انگور کھانسی کا باعث بنے گا۔ انگور کے بعد صبح خریدے ہوئے امرود یا سیب کام آئیں گے۔ شام کا خریدا ہوا سیب بھی صابن سے دھو کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ 6۔ لاہور کا فلو وائرس اس قدر خبیث ہے کہ سادہ پانی کے ساتھ گرد آلود پھل کو دھونے سے بھی نہیں اترتا۔ اگر آپ یہ سمجھیں کہ گرد آلود پھل کو سادہ پانی سے دھو کر چھلکا اتار کر کھا لیا جائے تو یہ آپ کی غلط فہمی ہے کیونکہ گرد کا وائرس پھل کا چھلکا اتارتے وقت آپ کے ہاتھ اور پھل کے گودے کو آلودہ کر سکتا ہے جس سے زکام اور فلو کا امکان باقی رہتا ہے۔ 7۔ راقم کا معمول یہ ہے کہ صبح پکتے دلیے یا سویوں یا رات کی باریک کی ہوئی روٹی میں چینی کے بجائے آٹھ دس کھجوریں یا ایک بڑے میٹھے آم کا گودا یا ایک دو امرود مع شہد یا کھجور ڈال کر ناشتے میں استعمال کرتا ہوں۔ ڈبل روٹی اور بیکری کی چیزوں سے نفور ہوں۔ اس پکتے حلوے میں شام کو خریدا ہوا پھل کاٹ کر ڈال لیتا ہوں، یوں وائرس جاں بحق ہو جاتا ہے۔ اس طرح ام الامراض قبض بھی نہیں ہوتی اور بواسیر سے بھی مکمل آرام رہتا ہے (بشرطیکہ بواسیر کا مریض مرچ کم سے کم استعمال کرے) وما علی الا البلاغ! راقم اللہ کے فضل سے دور جدید کی مختلف بیماریوں سے 72 سال کی عمر میں محفوظ ہے۔